

Herramientas para Transitar

ISA MOTTA ARATA

Colección ψ Alquimia

Isa Motta Arata (Santiago, 1974).

Poeta visual y psicóloga ítalo-chilena. Estudió Artes visuales en la Universidad de Chile y Psicología en la Universidad Diego Portales. En 2000 toma consciencia de su obra caligráfica, creando SIGNOS (2001-), exhibidos en: Museo Nacional de Bellas Artes, Museo de Arte Contemporáneo de la Universidad de Chile (Quinta Normal y Parque Forestal), Museo Antropológico Sebastián Englert (Rapa Nui), Congreso Nacional (Valparaíso), La Sebastiana (Valparaíso), Centro Cultural Palacio La Moneda (Cineteca Nacional), Galería Posada del Corregidor (Santiago), Galería de Arte de la Universidad Católica de Temuco, Pratt Institute (Brooklyn), Palacio de la ONU (New York), Off Bienal Venecia, REDCSUR Red Conceptual Sur, Woman Artist Museum, Santana Art Gallery (Madrid), entre otros. Durante los años 2000 y 2020, tras explorar distintos modos terapéuticos, crea la «Psicología Taoísta». Actualmente, está dedicada al trabajo artístico y la consulta psicológica. Vive en Santiago de Chile.

IG @isamotta_art
IG @isamotta_ps



Herramientas para Transitar

ISA MOTTA ARATA

Colección ψ Alquimia

Dedicado a mi querido padre
Juan Pedro Motta Pouchucq



Haiku *«Hombre gentil»*

– ¿Qué es el amor? – preguntó el discípulo.
– La ausencia total de miedo – dijo el maestro.
– ¿Y qué es a lo que tenemos miedo?
– volvió a preguntar el discípulo.
– Al amor – respondió el maestro.

Anthony de Mello, SJ.

«La Belleza de la vida
no se refiere a los átomos que la componen,
sino a la forma
en que estos átomos se unen.»

Carl Sagan.



Haiku *«El proceso Humano»*

Índice



Haiku *«Sendero & Sentido»*

I Presentación

«Herramientas para Transitar
(de la mente al corazón y del corazón al Alma).»

Isa Motta Arata

Cuando escribí mi primer libro, de la Colección Ψ Alquimia, «Psicología, Arte y Tao», señalé 21 herramientas psicoterapéuticas taoístas, que son «Procesos Creativos de Integración».

La «Psicología Taoísta» es aquella rama de la Psicología Humanista Transpersonal que acoge la Sabiduría nacida de la «Contemplación» de lo humano, la Naturaleza y lo Trascendente, llamado Tao. Para ella, lo humano durante su existencia, tiene el propósito de aprender a «habitar» desde su esencia, que es retornar a su armonía e inocencia original, algo que hemos olvidado por más de 5.000 años de civilización, en que se fue, progresivamente, poniéndose énfasis al desarrollo de la racionalidad, la mente, y fueron desplazando a lugares menos importantes nuestras dimensiones del corazón (los afectos) y la esencia (alma), aquello que realmente somos.

De esta forma, uno de los elementos claves del desarrollo de la «Psicoterapia Taoísta» es, primero, distinguir y reconocer

en nosotr@s mismos cuáles son estas tres dimensiones: mente, corazón y esencia (alma). Y, segundo, profundizar en la dimensión de la «esencia» mediante las «Herramientas para Transitar», que son los distintos Procesos Creativos de Integración» que nos llevan de retorno a nosotros mismos.

- ¿Por qué llamo este libro «Herramientas para Transitar»?
- Este libro se llama «Herramientas para Transitar», porque profundizo en las 21 Herramientas de «Procesos Creativos de Integración», señaladas desde mi primer libro de Psicología Taoísta, que vienen a ser el puente, el andamiaje para ir de la mente al corazón y del corazón a nuestra esencia; éste es el tránsito, pero con una peculiaridad más: la Psicología Taoísta plantea que la esencia es nuestra Dimensión RECEPTIVA, que ocurre cuando somos el "canal" de lo espiritual, cuando, en otras palabras, estamos completamente "abiertos" a la existencia. Es por eso, que en este libro me centro en compartir «cómo» cada una de las 21 herramientas potencian y desarrollan lo RECEPTIVO en nosotros, progresivamente, viaje que va de un símbolo (muchas veces inconsciente), como es la "Bitácora de viaje" a la celebración de ser "canal": fluir.

- En términos generales podemos decir que:

La mente es nuestra dimensión racional, que conforma nuestra personalidad, también llamada Ego. Es la voz que anhela construir una "identidad" muy definida y distinta de los demás; que busca llenar nuestras carencias mediante "sustitutos", logros sociales y de la cultura; que desea reconocimiento; que pone el acento en la "falta" o en el "éxito"; que juzga, critica, condena; y que habita en función de lo externo. Está más conectada con el «placer» (mente y cuerpo; y, cree que el placer y los logros externos (sociales, laborales, culturales) serán los que le proveerán la felicidad que anhela y le falta.

El corazón, son nuestros afectos, tanto las emociones como los sentimientos más profundos y perseverantes en nosotros. También, es nuestra «Herida» (infantil), aquella que nos impulsa a buscar experiencias más profundas o "huir" de nuestro Propósito, porque sanar implica enfrentar el dolor y los miedos desencadenados a partir de la «herida». El corazón cree que siendo profundamente amado encontrará la felicidad. El problema es que, muchas veces no escatima en los esfuerzos que eso implica, porque es aturdido por la mente y los miedos. Un corazón satisfecho es feliz. Y el corazón se siente satisfecho cuando él mismo, a través de la relación que establece con la vida y su mundo interior, encuentra los modos para nutrirlo y amarse a sí mismo. Más, el corazón es sólo el «Inicio del Viaje», la "puerta de entrada" a la dimen-

sión de la esencia.

La esencia es lo que realmente somos: la parte más honda del corazón, también. La invitación que nos hace la esencia es el de «Transitar» de la mente al corazón, y del corazón al Alma, a ella. En Oriente, la esencia se simboliza de forma muy distinta que en Occidente. Para los occidentales el Alma es «luz», felicidad, exaltación efusiva. Para Oriente, específicamente para la «Psicología Taoísta» que se inspira en TAO, el Alma no es «luz», aquel 'fuego', sino aquella dimensión que la Cultura y el Conocimiento (en el Arte Contemporáneo lo podemos ver claramente) tanto ha socavado: Lo RECEPTIVO, representado en la Naturaleza, la Tierra, y que cuándo entra en relación con lo espiritual es sostenida por el Cielo, lo espiritual. En otras palabras, nuestra «esencia» es lo Receptivo, pero que al existir en este plano transmuta en "Armonía".

Entiendo que este planteamiento es Revolucionario, sin embargo, el Budismo y la Física Quántica confirman, ya hace muchísimos años (y miles de años, en el caso del Budismo), que el Universo en «esencia» es Vacío, y el «Vacío» en Taoísmo y la «Psicología Taoísta» está representado por nuestra Dimensión RECEPTIVA, ampliamente abordada mediante distintas perspectivas y metáforas, como el agua (su modo de proceder para alcanzarlo) y el "valle, el mar… la hembra

Misteriosa" en el «Tao Te King» ("Dao De Jing").

- ¿Qué es lo RECEPTIVO en nosotr@s?
  ¿Cómo reconocerlo?
- Podemos reconocer lo RECEPTIVO en nosotros por sus cualidades. Las cualidades de Lo RECEPTIVO son: la "entrega" (desapego, desprendimiento, la no-resistencia, la aceptación, el 'no rechazar' a nadie), el "cuidado", el "nutrir", la "apertura" (a tod@s), la suavidad, la ternura, la dulzura, la acogida, la "contención", la "escucha", el servicio y la "Devoción" (dimensión trascendental y mística, vivida como: «Contemplación», «Unión», ser "canal", el Abismo Insondable, Vacío y "Lo Sublime" en arte). Estos elementos, están presentes en la herencia milenaria que nos entrega el "I Ching" y el "Tao Te Ching".

- Entonces, ¿por qué plantea la Psicología Taoísta que la «esencia» de la Humanidad, aquello que somos en lo más profundo, es lo RECEPTIVO?
- La esencia de la Humanidad es lo RECEPTIVO, nuestra dimensión Sagrada y más profunda, porque nos permite alcanzar, de manera estable, las experiencias más "Sublimes" y trascendentes de lo humano, que son: la Armonía, Unión, la Contemplación, nuestra dimensión Sagrada 'Devocional' e Inocencia. Lo Receptivo, a su vez, no sólo nos conecta con la Unión (con nosotros mismos y los otros), tam-

bién posee la propiedad de «re-Unir», tan íntimo al «Religare» de la religión: "Reunir lo que aparentemente está separado", permitiéndonos alcanzar Misterios de lo místico a los que, atrapados en nuestras mentes, jamás tendremos acceso. La mente sólo nos permite reproducir el discurso de la cultura, pero no de la Vida.

(*) De esta forma, podríamos definir diferentes ejes de lo RECEPTIVO:

Esencia	: Lo Receptivo en sí, ser "canal".
Realización	: Servir, Unir y Reunir (religare, religión).
Habitar	: ser Armonía y nutrir.
Plenitud	: Contemplación y Acercamiento al Misterio (nuestra dimensión de "Testigos", sin más identificación con las "formas" (de… pensamientos, ideas, emociones u objetos).
Movimiento vital	: Retorno, que es "recoger nuestros pasos", desandar.
Actitud existencial	: Entusiasmo, Apertura y Entrega.
Sabiduría	: Humildad y reconocimiento de nuestra «luz interior».
Modo de proceder	: Progreso lento y perseverante. Mansedumbre.

De esta forma, las «Herramientas para Transitar» (de la mente al corazón y del corazón a la esencia), en el fondo, son peldaños, "andamiajes" - como diría Vigotsky - para alcanzar tu «Zona de Desarrollo Próximo»; pasos que no se dirigen hacia "arriba" sino al lugar más profundo y hondo de tu ser. Amorosamente, estas Herramientas para Transitar, permiten que te adentres en tu propia "Dimensión Receptiva" (Álmica), otorgándote estrategías para que tu «esencia» se vaya "desplegando" poco a poco. Lo hermoso, es que el "despliegue" de tu esencia va ocurriendo a medida en que realizas un «proceso creativo de Integración» de quién eres, en todas tus dimensiones, poniendo el acento en aquello que "funciona" y que ya manifiesta tu esencia.

Si ahondamos más profundamente, veremos que existen dos elementos claves que facilitan la integración: la «Confianza en la vida» y el "amor incondicional" por uno mismo que, en Psicología Taoísta, llamamos: «Entrega».

De esta forma, la Psicoterapia Taoísta, a la vez que va desarrollando en ti, mediante sus herramientas, Lo Receptivo, profundiza en la propia dimensión de lo RECEPTIVO que más la fortalece: la «Confianza» en la vida y «Entrega» a ésta.

El «amor incondicional por un@ mism@» es aquello que,

dentro de nuestro imaginario inconsciente, nos debieran otorgar nuestros padres o figuras protectoras. De alguna forma, much@ crecieron con la creencia que si no lo experimentaron con sus padres o con su pareja (ya mayores), no podrían vivir la experiencia. No es así. En nosotros está la memoria trascendental de este amor, que es nuestra «Dimensión Receptiva», y podemos despertar a ella y hacerla crecer en nosotr@s, y entregarla a otr@s también. Quizás gran parte del problema, es que hoy la cultura nos socializa planteándonos tipos de relaciones "instrumentales" y no incondicionales, de colaboración y cooperación mutua, con un paradigma de mercado donde también los afectos son instrumentos con uso de cambio. Cada vez son menos las personas que viven afectos genuinos con varias personas. Sin embargo, la Psicología Taoísta plantea que en la medida que experimentes un «vínculo reparatorio» en que exista un genuino afecto e interés por tu crecimiento - como lo que instala a modo de vínculo psicoterapéutico la «Psicoterapeuta Taoísta» al otorgar el «espacio RECEPTIVO» -, puedes aprender de sus formas, explorar tu propia dimensión Receptiva estando protegid@, e irlo «desplazando» a vínculos importantes o significativos. En otras palabras, podemos "re-aprender" a amar. Recordar el afecto genuino, Receptivo. Por eso, en oriente, «Lo Receptivo» está simbolizado por la "Madre".

La «Entrega» ocurre cuando "aceptas" quién eres y aceptas

tu Vida; entonces, te encuentras completamente «abiert@» al acontecer, descubriendo que es «Perfecto» para aquello que necesitas vivir en este momento. Es un estado «Agradecido» y pleno.

Yendo más profundo, el «amor incondicional por nosotr@s mism@s» es la primera capa; la segunda capa, es la «entrega». Podemos decir que, el amor incondicional está cercana a la dimensión del corazón en tránsito al Alma, nuestra esencia. En la «Entrega» estamos en la dimensión del Alma, esencia, estamos habitando desde lo RECEPTIVO.

> El amor incondicional que buscas a través de "logros", ya existe en ti. Cuando descubrimos ésto, cuando comenzamos a «habitar» desde este lugar Receptivo de apertura y entrega, comprendemos que cualquier éxito material (reconocimiento, objetos, placeres, etc), su "felicidad" durará un breve tiempo. Después, inevitablemente, volveremos al estado constante de la mente que habita desde la carencia (la falta) y necesitará otra casa, otro lugar que supere lo anterior. Es muy cierta aquella frase que dice: "Si no eres feliz con poco, no lo serás con mucho.

Lo curioso que forma parte de los «Procesos Creativos de

Integración», estas 21 herramientas para Transitar, es que operan igual que los buenos libros: un libro excelente, te permite “desprenderte” de los diez libros anteriores. La vida es igual. A medida que eres más pleno, más «esencial», necesitas menos cosas: un té con el dulzor preciso de miel y ¡es una fiesta! Tus relaciones significativas, también, son pocas, pero incondicionales, genuinas, generosas.

Te dejo, a continuación, «Herramientas para Transitar», que abordan con dulzura y ternura, distintos «Procesos Creativos de Integración» que te acompañarán, hoy y siempre, en el “despliegue” de tu esencia, «Lo Receptiva» en ti.

Isa Motta Arata,
Lunes, 18 de julio de 2022.
Providencia, Stgo.



Haiku *«Espíritu de asombro»*

II Herramientas para Transitar

(de la mente al corazón y del corazón al Alma)



Haiku *«Despliegue»*

01. Bitácora de viaje

La «Bitácora de viaje» es, desde la Psicología Taoísta, el registro narrativo y visual de nuestros procesos íntimos e interiores. En otras palabras, la Bitácora de viaje es un "desplazamiento" del Diario de vida a modo cómo lo hacen los niñ@s: pintando, escribiendo con colores, armando collage, boceteando, etc. Sin embargo, lo que la hace diferente del Diario de vida, es que se ocupa no sólo de describir la experiencia sino que, especialmente, intenta dar cuenta de la toma de «Consciencia del proceso» y sus "aprendizajes", asunto que no necesariamente ocurre con los Diarios de vida. En síntesis, la «Bitácora de viaje» es un Diario artístico sobre nuestro propio «Crecimiento». Por lo mismo, todo detalle que la compone explora tu desarrollo y progreso. Avance.

La creación de tu «Bitácora de viaje» comprende distintos momentos que se pueden ir superponiendo y que siempre se hace necesario considerar:

1) Confección y proyección.

(a) La confección se refiere a la elección del soporte, en su formato y composición. Incluye el tamaño, tipos de hojas, cantidad de hojas, colores de las hojas y lápices o tintas que ocupar: en el caso de que sea

un objeto. Puede tener la forma clásica del libro o crear un libro-arte, en base a cartas, láminas o colección de un objetos determinados como estampillas, collage. También, está la posibilidad de que sea digital, incluso, puede crearse hasta en formato libro pdf, ocupando los programas de edición adecuados, o algo más simple, por ejemplo, P.Point. o el propio Drive.

Lo más importante, es que cada aspecto menciona do debe ser elegido desde la necesidad y la intuición. Me explico, no es lo mismo escribir sobre una hoja blanca con tinta azul, que caligrafiar un papel de color azul específico (entre varios posibles) con tinta blanca.

También, puede que tu Bitácora sea una reunión de acuarelas, en que tu experiencia del color, lo relates por atrás, o la redactes sobre las manchas. Y que en vez de anillarla, realices un atado mediante un lazo de color cuidadosamnete elegido.

Otra posibilidad, es que tu Bitácora de viaje sea una consecución de pequeños proyectos arquitectónicos que busquen el espacio más acogedor para contener tu dolor…

En fin, las posibilidades son realmente infinitas (formato jardín, textil, danza…). Lo importante es su registro y lo que observamos y abordamos a partir de ello. Y es importante, también, que te acompañe en tu proceso alguien que lo conozca, que lo experimente y que comprenda los códigos visuales, creativos y psíquicos (afectivos profundos y del Inconsciente Colectivo como símbolos y arquetipos).

(b) La proyección se refiere a plantearte trabajar en este ‘mismo’ soporte elegido durante un tiempo significativo. Según la Bitácora que definas en conjunto con tu Psicoterapeuta Taoísta, variará el tiempo. Lo ideal es plantearse para toda la vida: siempre esta mos en crecimiento si trabajamos en ello. Además, hay ciertos aspectos que pueden irse transformando, como: la técnica con la que pintas, el color de las hojas, etc. Pero es necesario conservar el formato y cualidades esenciales, porque ello le otorga continuidad, unidad y desarrollo a tu propio proceso a nivel consciente e inconsciente. El cambio, nuestra transformación real es sobre ‘lo mismo’.

2) El tema a abordar

Una de las metodologías que ocupo, cuando el motivo de consulta sólo anuncia parte de la problemática más profunda, es buscar, elegir para mi paciente un tema que sea lo suficientemente amplio para explorarlo desde distintas aristas y que l@ puedan conectar con lo hondo que desea sanar. Entonces, una vez acordado un tema que al paciente le 'resuene', le sugiero una serie de ejercicios para su exploración a través de sus Bitácoras de viaje:

(a) Definir un concepto o acotar el tema a un concepto
(b) Describir este concepto desde la intuición (previo al diccionario).
(c) Significados y alcances del concepto.
(d) ¿Cómo se ha abordado en las Artes este concepto? (literatura, pintura, paisajismo, diseño, etc).
(e) Vínculos del concepto que ha ido investigando, el paciente, respecto de tu historia personal (por ejemplo, ¿cuándo surge la inquietud por él-ella? ¿a partir de qué experiencias?
(f) Cuál y/o cómo es el mapa (visual y/o narrativo) de la cronología y desarrollo de tu inquietud por el con cepto. Plasmarlo. Realizar varios ensayos/esquemas gráficos. Cómo ha variado su forma a través del tiempo.
(g) De todo lo investigado, aunque sólo lo comprendas desde la intuición, qué es lo que más te ha "resona-

do". Explorar más profundamente.

3) Resignificar

A través de todo el proceso, lo que va ocurriendo es que vas resignificando tu tema, tu concepto. Hay una suerte de restringirlo para, luego, ampliarlo y poderlo explorar en todas sus dimensiones. Eso que haces con el concepto, es una labor que también realiza en tu ser: te abres a la exploración, al cambio, al descubrimiento, a lo que te asombra y, todo ello, va transformándose a través de tus distintas bitácoras. Ahora, posees el registro de tu transformación interior.

Por otra parte, el hecho de que sean varias Bitácoras, acota el proceso a momentos, estados, etapas, que lo hacen abordable amorosamente. Que no te abruman.

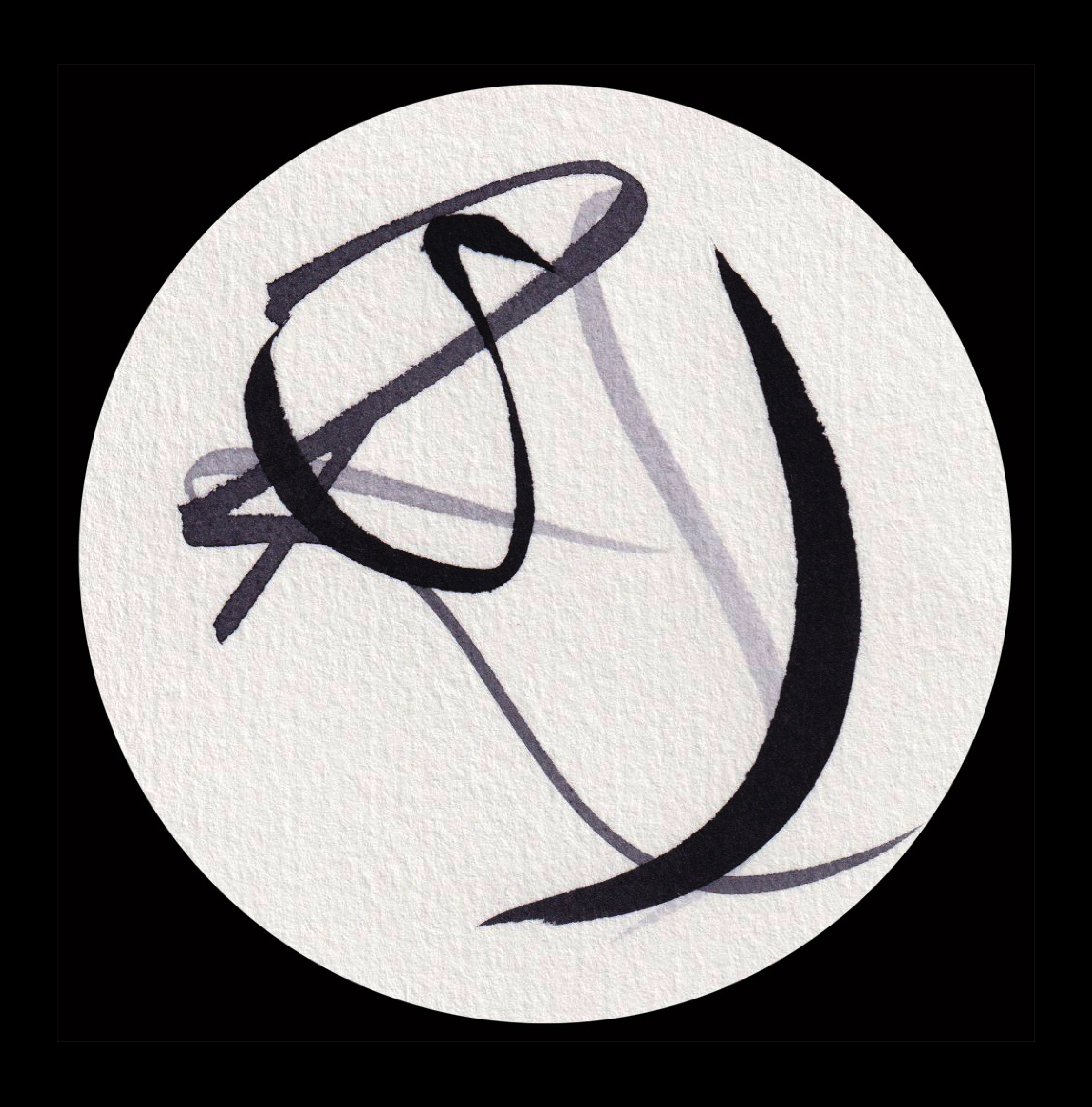
Y, finalmente, aquello que parecía tener una arista difícil, puede transformarse en el descubrimiento de una de tus más bellas cualidades y fortalezas. Te pongo un ejemplo, la primera vez que trabajé con una metodología similar, el concepto que nos dieron fue el de "pérdida". A través de mi trabajo mutó en «Desprendimiento» y, ésto, ha tenido unos alcances y libertades maravillosas para mi vida y el arte que desarrollo.

—

Lo RECEPTIVO, desde la Bitácora de viaje, es abordado en distintas dimensiones también.

- Primero, por el imaginario clásico que todos compartimos respecto de la bitácora, independiente que trabajemos con otros soportes, que originalmente remiten al Diario de vida y el libro. El libro en sí, abierto, tiene la forma de una Matriz, de una vulva. Compuesta por infinitos pliegues, somos invitad@s a recorrerla con delicadeza, detenimiento, curiosidad. Hay siempre misterio en ella.
- Segundo, su nombre «Bitácora de viaje», …de "viaje", nos habla de la dimensión de tránsito que conlleva la condición receptiva, siempre en proceso, quizás quieta, pero con un «Movimiento interior» que la permiten, constantemente, «retornar» a su propio Silencio, Vacío, desde donde vuelve a emerger al mundo.
- Tercero, la propia situación de volver una y otras vez sobre "lo mismo", pero en un espacio sutilmente diferente.
- Cuarto, lo propio del proceso de la gestación creativa: fecunda el Cielo, pero gesta la Tierra, «lo Receptivo» en ti.

- Quinto, el “parir” distintos seres-bitácoras.
- Sexto, la apertura a la transformación constante y la confianza en la Vida de que ocurrirá.
- Séptimo, acoges la intuición como guía, y
- Octavo, «entrega» al proceso creativo. Lo creativo, la obra, la Bitácora… es quien “guía” su propia crea ción. Tú, más bien, eres un testigo-ejecutor del proceso.



Haiku *«Comenzar a decantar lo vivido»*

02. La Observación

Esta segunda herramienta de «Procesos Creativos de Integración», la Observación, se refiere a aprender a ser Testigos, principalmente, de nuestras "reacciones". Las "reacciones" son impulsos que se disparan automáticamente, cuando se conecta una emoción con un pensamiento, de modo 'defensivo'. Es causado por la mente, nuestra dimensión egótica, que busca, rápidamente, crear la "separación" entre aquello que gatilla la reacción y la persona. Estas "reacciones" pueden ser de todo tipo de índole: podemos reaccionar de forma agresiva o violenta frente a una ironía que nos atribuímos, pero también podemos reaccionar 'benevolentemente' haciéndonos cargo de la necesidad de otros y postergándonos por nuestras propias carencias de amor.

Esta herramienta busca, esencialmente, que reconozcas estos planos de diferentes tipos de "reacciones" y que estés atent@ a ellos. Sólo eso.

En el comienzo de un Camino de crecimiento serio, en esta etapa, nos sorprenderá darnos cuenta que, la gran mayoría del tiempo "reaccionamos". Por eso, es de gran importancia para transitar de la mente al corazón y del corazón a la esencia, comenzar a distinguir nuestros sentimientos profundos de nuestras reacciones.

Para eso, en esta herramienta aprendemos a ser Testigos. Les entrego un ejercicio de escritura y análisis llamado «La Memoria Agradecida» y les enseño un modo de aprender a meditar:

(a) ¿Cómo aprender a ser "Testigos"?

¿Cómo aprender a ser Testigos? Quizás, uno de nuestros aprendizajes más trascendentales para la vida, y al cual hacemos el quite porque 'pensamos' que ser Testigos nos hace apartarnos de la experiencia, distanciarnos, no vivirla "involucrados" y a "concho!". Pero, ¿qué sucede cuando nos volvemos Testigos? Sucede que somos capaces de abrir un «espacio» dentro de nosotros que es la Consciencia, y que cuando esta Consciencia es profunda, toca a la esencia. El ser Testigos nos permite "reconocer" nuestro genuino vivenciar, porque dejamos de estar en el vértigo de la "reacción" que es de la dimensión de la mente y no del alma (esencia).

Pero, ¿cómo aprender a ser Testigos?

El primer paso, es aprender a distinguir qué sentimos miedo. Que algo dicho o el movimiento de algo, nos causa miedo. Después, podemos reconocer que se gatilla la "reacción", un impulso para: hacer, decir, no hacer nada o huir de la situación.

En esta etapa, dentro de las 21 herramientas de «Procesos Creativos de Integración», este sólo descubrimiento, esta sóla «Consciencia» te irá transformando. Irás descubriendo que no eres tus reacciones, que no eres tus pensamientos y emociones, sino el «espacio», cada vez más vasto de la Consciencia.

(b) La Memoria Agradecida (ejercicio escritural).

En esta etapa, también, nuestra Bitácora de viaje tiene un ejercicio biográfico, que observa dos propósitos: primero, fortalecer tu cuerpo afectivo, tu corazón, para que puedas adentrarte preparado a realizar este trabajo de crecimiento continuo; y, segundo, propiciar, intencionalmente, el desarrollo de tu «espacio de Consciencia».

¿Cómo?

Mediante una tabla de contenidos, que se estructura así:
** Experiencia (suceso, recuerdo) | Aprendizaje (s) | En mi mejor versión… | Agradezco…

Desarrollando mi propia «Memoria Agradecida», descubrí que todo aquello que recordaba -fueran experiencias que pudiera juzgarse como buenas o malas-, todas, todo lo que recuerdo de mi vida, lo guardo, lo conservo en mi memoria, porque tiene un componente importante que decirme, que

mostrarme: el «aprendizaje» de ese suceso. Y, como en aquella época, yo estaba desnutrida (anorexica) emocionalmente, porque había vivido varias crisis de las cuales simplemente salí como una "sobreviviente", mi maestro espiritual (que apareció en un Registro Akáshico) me mostró que, en realidad, no era una sobreviviente sino una "Victoriosa", pero que la forma para que esa victoria la encarnara era, de aquí para siempre, nutrirme y tomar «Consciencia» de los aprendizajes de aquella experiencia. Así, surgió esta tabla que la diseñé desde mi intuición y necesidad, y fui describiendo, armando cronológicamente, todos mis recuerdos, desde el más lejano. Entonces, viví la experiencia de poder agradecer todo, aún lo más difícil, y que este agradecer y tomar consciencia de mis aprendizajes, no sólo me nutría, fortalecía, empoderaba, sino que además me llenaba de realización y plenitud por todo lo vivido, porque me permitía resignificar toda mi Vida desde el amor y el reconocimiento hacia mí misma. Ya no era 'víctima', sino una «aprendiz» perpetua!

(c) ¿Cómo aprender a meditar?

La meditación, como la he experimentado yo, como la he "inventado" yo (para mí), ha ido teniendo diferentes momentos. Por lo general, procedo así: primero, agradezco todo mi día, cada detalle disfrutado, alguien con quien compartí, una luz en la conversación, los alimentos deliciosos que preparé, aquel

mensaje cariñoso… Así, recorro todo mi día, porque lo hago antes de dormir. Después, si existe una inquietud, le pido a mi «Viejo Maestro» que me muestre lo que no logro ver. Entonces, viene el momento del 'Silencio', en que trato de acallar todo, sin esfuerzo, y me quedo muy atenta y expectante, porque confío plenamente en que recibiré su respuesta. Y así sucede. Agradezco y me duermo.

—

Lo RECEPTIVO, desde la Observación, es abordado en distintas dimensiones también:

Primero, la Observación es adentrarnos por primera vez, de forma elegida, en lo Contemplativo. Es una invitación a conocer y comenzar a explorar nuestra «Actitud Contemplativa» de Testigos.

Segundo, nos entrega mediante el ejercicio de «La Memoria Agradecida», un profundo amor por nuestra historia, un reconocimiento de lo más significativo vivido, la mejor versión de nosotros mismos para convertirnos en ello, y la gratitud que nos abre a la abundancia de nuestra esencia y a liberar el dolor. Además, que va desarrollando en nosotros la «Consciencia», que es el agua, el nutriente principal para nuestra Tierra RECEPTIVA.

Y tercero, el ser Testigos es una invitación a estar «abiertos» a todo y tod@s, porque nos pone en una situación protegida y, a la vez, de no-separación, porque ya no hay amenaza ni miedos. Además, nos permite elaborar mucho más profundamente las experiencias desde lo objetivo, sin contaminarlas con los pensamientos y emociones que surgen de la "reacción". Nos hace más libres.



Haiku *«Ser Testigo de mi mism@»*

03. Wu wei

Ahora, vamos a la siguiente herramienta de «Procesos Creativos de Integración». En la anterior, tomamos consciencia de que, la mayoría de las veces, "reaccionamos", teníamos una conducta condicionada por la mente, no libre.

«Wu wei» es un término Taoísta que significa la "no-Acción" que, en el fondo, es "no-Inteferir" con el acontecer o curso natural de las cosas, del Universo, Tao. Lo que plantea el Tao y la «Psicología Taoísta» es que, de base, el Universo actúa siempre en Armonía. Las alteraciones que podemos vivenciar es porque la mente humana impone su propio proyecto, su personalidad, su mandato y decisión, alterando este orden espontáneo.

«Wu wei» implica varias cosas, sin embargo, en este punto de El Camino es algo simple y trascendente: viene la "reacción", la sentimos y hacemos una «pausa» (hacemos nada). Nos quedamos ahí, sin reaccionar. El paso siguiente, es documentar en tu Bitácora de viaje: qué provocó tu reacción y cómo fue la experiencia de "no-Actuar" conforme a tu reacción.

«Wu wei» es la técnica de la "pausa" y su documentación. Habitualmente, en este punto del camino de crecimiento, distintos maestros espirituales argumentan que es absurdo "re-

accionar" a la ignorancia o inconsciencia del otro, pero, para mí, es un modo "solapado" de elevar más el ego: "Soy más astut@, inteligente, superior que ti: no voy a actuar, no voy a "reaccionar (a ti)". Sin embargo, ésta ya es una reacción. La forma que más me ha servido para trabajar «la pausa» es amar a quién siento que la gatilla. Con quién comparto más tiempo en mi vida es con mi pareja, a quién amo profundamente. En este proceso él ha sido mi mayor y más sabio espejo. Al comienzo, aprendí a ver y reconocer que "sobre-interpretaba" todo, ponía intenciones donde nunca las hubo; después, vino el tomar consciencia del acoplamiento del ritmo compartido que ambos necesitábamos para lo cotidiano, y explorar cuál sería; luego, el aceptar que somos diferentes en ciertas cosas y que él no tiene que cambiar por darme en el gusto en mis aprehensiones; más tarde, (según yo) creía que lo podía ayudar en varias cosas, incluso "dirigirlo" en algunas, pero me di cuenta que lo mejor era "no-Interferir" a menos que explícitamente me lo pidiera, etc. Hoy, cuándo me viene la furia por algo, me esboza una sonrisa en mi interior y cambio.

Bueno, cada uno de estos momentos implicaron muchísimas "reacciones" y entrenamientos arduos, posteriores, de «pausas». Es bonito, hoy muchas veces me pillo al reaccionar y, luego, sonrío. Suelto, sin esfuerzo, la "reacción" por completo. Eso no quiere decir que no acontezca la "reacción",... pero ya no me subo al tren (de ella): la siento, la reconozco, hago la

pausa (me río) y la suelto.

Lo que trato de ilustrarles es El Camino que con mi pareja hemos ido transitando desde el «Wu wei», cada vez más profundo, motivado por el amor, motivado por no herirlo, porque el otro se sienta completamente respetado y aceptado en su «Libertad»; y, lo más importante, ser libre de mi mente, de mis reacciones. Así, cada vez más profundo, puedo habitar "desde" mi esencia.

–

Lo RECEPTIVO, desde Wu wei, es abordado en distintas dimensiones también:

Primero, darnos cuenta que para Lo RECEPTIVO, el "no-Ser", La Naturaleza, su principal forma de actuar es, precisamente, mediante la "no-Acción": Wu wei, la pausa, el "no-Interferir".

Segundo, comprender esto desde un aspecto imaginando, mediante la «Madre Universal», representada por «lo Receptivo», que en nuestro "Inconsciente Colectivo" tod@s compartimos, y que en su actuar: "deja a sus hijos ser", deja que sus hijos exploren el mundo, se equivoquen, comiencen una y otras vez de nuevo, se caigan… Pero, ella siempre está… para nutrirlos, cuidarlos, acogerlos, unirlos y, entregarnos la con-

fianza y el amor para seguir intentándolo y encontrar nuestro propio camino.

Nos entrega armonía, calma y entusiasmo para su continuo crecimiento, porque es quien mejor conoce, ve y refleja la esencia de sus hijos. Es un vínculo incondicional.



Haiku *«Pausa. Me detengo antes de reaccionar»*

04. Equilibrio

«Equilibrio» es nuestra cuarta herramienta de «Procesos Creativos de Integración». Observen estas dos definiciones siguientes:

> *"(Equilibrio es el…) Estado de inmovilidad de un cuerpo sometido a dos o más fuerzas de la misma intensidad que actúan en sentido opuesto, por lo que se contrarrestan o anulan".*
>
> *"En términos espirituales, el equilibrio es la habilidad de posicionarse ante la vida desde una perspectiva clara y realizar la acción adecuada en el momento preciso. Una persona equilibrada será capaz de apreciar la belleza y el significado de cada situación, sea favorable o adversa".*

La «Psicología Taoísta», considera estas definiciones desde la siguiente perspectiva: cuándo va desarrollándose, en un@, el proceso de "integración" de todo lo que soy (mediante la ayuda de estas 21 herramientas), mediante la consciencia sobre nuestras "reacciones" (lo que creímos ser y no somos en realidad) y el ejercicio de la «pausa» (Wu wei), vamos permitiendo alcanzar el equilibrio de nuestras distintas fuerzas. Vamos permitiendo que, aquellas emociones que se gatillaban automáticamente (ira, furia, miedo, desenfreno, ansiedad, angustia, efervescencia desproporcionada, por citar algunas) ocupen,

ahora, su 'justo' lugar.

En otras palabras, para la «Psicología Taoísta» el Equilibrio es el logro, el resultado de la "pausa" (Wu wei), la herramienta que vimos anteriormente.

Sin embargo, para alcanzar el Equilibrio, propiamente tal, además del proceso que las herramientas vienen desarrollando en ti, existen dos ejercicios muy enriquecedores que lo sustentan, afirman y lo asientan de manera concreta:

(a) Ejercicio de la Construcción de una rutina armónica.

Este ejercicio implica integrar, aquello que 'debes' realizar -desde una óptica armónica de "tus" tiempos- según lo que necesitas.

Te voy a dar mi ejemplo, que es bastante claro. Descubrí que debo realizar psicoterapia cada día y avanzar en mi obra creativa también, además de resolver asuntos domésticos como cocinar y regar mis plantas. Entonces, en función de mis necesidades y la armonía de mis tiempos internos, resolví que levantándome a las 7^{oo} podía: hacer ejercicio, preparar el desayuno, regar las plantas, adelantar algo el almuerzo y ducharme, para trabajar en lo creativo de 9 a 11^{oo} y comenzar a

atender en mi consulta a esta hora. También, consideré estar muy despierta y atenta para atender a mis pacientes. También, tener tiempos de compartir con mi pareja, a través de todo el día, forma parte de mi armonía y equilibrio.

(b) Ejercicio del "*Como si…*".

El ejercicio del "Como sí…" es un ejercicio que aprendí de la maravillosa psicóloga Frida Ringler, que me sacó de una depresión, y sirve para todo orden de cosas, desde trascender una depresión, como les contaba, a «atraer» aquello que deseas o sueñas.

Fue algo así la escena, después que a Frida le relatara mi tristeza. Entonces, ella me dijo: "¿Qué harías si no tuvieras depresión? ¿Qué harías si fueras feliz? ¿Cómo sería tu día completo? ¿Qué cosas realizarías? ¿A qué hora te levantarías ? ¿Qué comerías? ¿A quién verías? ¿Lo sabes? Pues bien, ¡ahora hazlo!".

Descubrí, entonces, algo que conocen los grandes actores, deportistas y bailarines: el movimiento y la actitud del cuerpo puede transformar tu mente.

—

Lo RECEPTIVO, desde el Equilibrio, es abordado en distintas dimensiones también:

Primero, lo Receptivo en nosotros, cuando está en Equilibrio, acontece en «Armonía».

Segundo, por lo mismo mencionado anteriormente, cuando en la Humanidad, toda, lo Receptivo está en Equilibrio, acontece la «Armonía en el Mundo». ¡Así de importante es tu Equilibrio!



Haiku *«Balance»*

05. Ritmo

El «ritmo» es la quinta herramienta de «Procesos Creativos de Integración». Esta herramienta se refiere a intentar conservar, dentro de nuestras posibilidades, una rutina de tiempos y descansos acorde con nuestra propia armonía interna.

El conservar un mismo «ritmo» nace, tanto, de observar los ritmos propios de nuestro corazón como los de la Naturaleza y, sobre todo, de respetar el «ritmo» que es propio de nuestro ser, por sobre los ritmos que nos trata de implantar la cultura y la sociedad.

Es estar atento@s a los «ritmos» que nos enriquecen y "nutren" que, en el fondo, es: descubrir el estrés adecuado y mínimo que nos impulsa a trabajar, a la vez que llevamos una vida calma, serena, tranquila y con entusiasmo.

Es, también, no asumir tareas de otros ni las necesidades de otros. Respetar, ante todo, profundamente, nuestra armonía.
Ya les contaba, en la herramienta anterior, el tipo de rutina que me cree para vivir en armonía conmigo misma. ¿Qué pasa? Y lo narro desde la esfera espiritual: cuando "perseveramos" en un mismo «ritmo», en una rutina armónica para nuestro ser, le estamos diciendo al Universo, Tao, que nos mande 'lo mismo'. Eso tiene una serie de implicancias prácticas: nos junta-

mos con nuestros seres amados cada 'cierto' tiempo; no sumamos deberes a lo que realizamos (a menos que algo se libere); respetamos nuestras horas de sueño y comidas; buscamos realizar una cuota "estable" y no exigente de trabajo cotidiano; etc. En el fondo, desechamos el esfuerzo, el sobre-cargarnos y el sobre-exigirnos en todos los planos.

¿Qué consecuencias tiene ésto? Tiene una consecuencia muy poderosa: tú, ahora, diriges tu vida en el aspecto esencial. Vas respetando, de manera muy concreta, lo que necesitas. No es lo de "afuera" quién te dicta cómo vivir, sino que tú le impones la medida, la cadencia a tu Vida.

Sin duda esto es un proceso de descubrir y descifrar, especialmente, si ingenu@s, nos subimos al carro del progreso y la multi-realización.

> Les comparto mi experiencia. De a poco, en las distintas dimensiones y planos he ido investigando, «descubriendo» cuáles son mis «ritmos». Por ejemplo, descubrí (recordé en realidad) varias cosas, se los enumero: primero, que aunque soy fanática de los lácteos, el ritmo de mi cuerpo funciona mucho mejor si, prácticamente, los elimino y consumo fruta con el estómago vacío; que reunirme con una (máximo dos personas) a la semana, que quiero mucho, me

llena de satisfacción y es el ritmo perfecto para mi corazón; que realizar un sólo texto creativo (de unas dos horas al día) me hace sentirme feliz y no me saturo con la escritura; que levantarme siempre a la misma hora, me hace estar atenta a acostarme, también, a la misma hora, porque necesito 8 horas de sueño para mí funcionamiento óptimo (tampoco más); que si me reúno con gente, prefiero, la comunicación íntima que la "cháchara" del grupo grande y, así, no me consume mi energía; que ver una pelí cula (máximo 2) a la semana, cubre mis necesidades de entretenimiento; y así…

El «ritmo» ordena y organiza tu vida, en función de otorgarle una misma cadencia a tu corazón, a tus sentimientos profundos también.

Quizás, lo más hondo que les puedo compartir acerca de «conservar un mismo ritmo», que implica conservar una misma "rutina" es que se «asienta» la armonía en nosotros, y la armonía es nuestro estado natural. Para ello, les comparto algunos ejercicios nutritivos de esta índole:

(a) Descubriendo nuestro *modus operandis*.

Descubrir cómo operamos en la vida da una "alerta" clara

de lo que necesitamos y de cómo vivimos nuestro «ritmo». Resuelve estas preguntas en tu Bitácora de viaje. Algunas preguntas que nos pueden ayudar son:

- ¿Tengo el mismo horario de lunes a viernes?
- ¿Realizo en general, las mismas tareas cada día?
- ¿Me acuesto muy agotad@?
- ¿Me despierto cansad@?
- ¿Cuáles son los principales estresores?
- ¿Estos estresores los "reparto" a través de la semana o intento resolverlos en un mismo momento?
- Mis rutinas de relajo y esparcimiento ¿tienen un ci clo más o menos definido, constante?
- ¿Tengo tiempo de ocio?
- ¿Cuál es la sensación que tengo, sobre mí, respecto de cómo vivo la semana?
- ¿Busco llenar mi tiempo con un sin fin de tareas?
- Estas tareas, ¿me aportan satisfacción profunda o sólo llenan un vacío?
- ¿Cómo deseo vivir la semana? ¿con qué ritmo?
- ¿Deseo llevar una vida calma, serena, tranquila? ¿Sentirme y vivir en armonía?
- ¿Cuál sería mi primer paso para eso? ¿El primer cambio a realizar?

(b) Guía sobre la Moderación.

Una de las “claves”, que señala claramente el Tao, y que es una excelente “pista” para saber si vivimos (en) a nuestro «ritmo» es la moderación. La moderación, como las hormiguitas, permite que lleguemos muy lejos y sin prisa. Estar atentos a cuándo nuestra mente nos dice: “Haz más, produce más, da tu máximo esfuerzo” es una forma, también, “sabia” de retornar a nuestro «ritmo» mediante la moderación. La Naturaleza funciona sin esfuerzo, fluye a su propio ritmo.

Recuerdo épocas, que llamaba “noches creativas”, en las cuales me las pasaba trabajando, porque algo surgía y no lo quería olvidar, sentía que lo necesitaba desarrollar en ese momento. Pero, ¿qué sucedía? Trastornaba mis tres días siguientes, porque me sentía exhausta. Entonces, lo que avanzaba en una noche, lo perdía en esos tres días y que si, hubiese trabajado con un ritmo moderado, habría avanzado más, sin alterar el ritmo, también, en otros planos del cotidiano.

Hoy, cuando una idea surge y no es mi momento de trabajar creativamente en ella, la anoto para abordarla en su momento. Me ha dado excelentes resultados, porque respeto mis ritmos y rutina y, muchas veces, la idea se desvanece, muta o se ahonda, entonces cuando llego a trabajar en ella: o ya no existe (era un volador de luces) o la puedo desarrollar ampliamente ya ‘gestada’.

(c) Ejercicio para tu «Bitácora de viaje»: observación/sensación y punteo de tu rutina semanal

Al final del día, me doy unos minutos para trabajar en mi Bitácora de viaje, entonces:

- Anoto, cada actividad realizada durante el día, el tiempo dedicado y la sensación.
- Al finalizar la semana, observo si, por lo general, hubo un mismo ritmo.
- Para la semana siguiente, el domingo previo a ella, «planeo» ciertos "ajustes" para vivir más en armonía y a mi «ritmo», en las diferentes esferas: horarios, sueño, tiempos de cada actividad, tipo de alimentación y cantidad, reuniones, distracciones, entretenimientos, creatividad, ejerció y ocio.
- Este ejercicio de anotar continúa hasta que logro mi «rutina perfecta» en cuanto a reconocer, descubrir y vivir a mis «ritmos» en los distintos planos de mi vida.
- Y cuando un descubrimiento es revelador: lo destaco con colores! Por ejemplo: me funciona mucho me jor hacer ejercicio por las mañanas que por las tardes.

—

Lo RECEPTIVO, desde el Ritmo, es abordado en distintas dimensiones también:

Primero, destacar la más importante: nuestra Naturaleza tiene ciclos, «ritmos», y tiene ciclos en todos los planos, y nosotros somos Naturaleza. Respetar nuestros ritmos, sumirnos en un órden hace que, el caos en que habita el mundo no nos interfiera tanto. Es más, cada vez nos interfiere menos y podemos, nos permite, conservar nuestra Armonía.

Y, segundo, lo Receptivo en nosotr@s, nuestro ser "canal" de lo espiritual, requiere, necesita de un «corazón tranquilo» y un «ser sereno» que le permita elaborar todos tus procesos, que te permita vivir en alegría y entusiasmo calmo, porque es esta energía la que facilita llegar lejos en lo laboral, afectivo y espiritual. Lo Receptivo requiere un mismo ritmo de vida para habitar en paz.



Haiku *«Contemplar mis ritmos»*

06. no-Luchar

No puedo desarrollar esta sexta herramienta, de «Procesos Creativos de integración», sin recordar a mi maestro en Arte terapia, Marco Riesen, quien nos decía siempre que habitamos en "guerra".

De hecho, he observado, para decirlo en palabras de la «psicología Taoísta», que la mayoría del tiempo las personas están en estado de "Resistencia" a lo que es, a la Vida en definitiva.

¿Qué significa estar en estado de "resistencia"? Estar en estado de "resistencia" significa «no aceptar» la realidad, no querer vivir lo que estamos viviendo, no querer aceptar lo que la vida nos plantea: la forma de ser de alguien, su comentario, el quehacer que nos toca resolver, la casa en la que vivimos, lo cotidiano, nuestro cuerpo, lo que sentimos, etc. La mayor parte del tiempo estamos en lucha con la Vida.

El problema es que el estado de "resistencia", de «lucha», es opuesto a nuestra Naturaleza que es fluir. El «no-Luchar», dentro de la visión Taoísta, está representado por el símbolo del «Agua». A partir del «agua» el Tao desarrolla distintos comportamientos que dan cuenta de este «no-Luchar». Respecto de esta herramienta, voy a destacar uno de ellos: el agua toma la "forma" del envase que la contiene. Esto es trascen-

dental: «no-Lucha» para imponer su "forma" y, sin embargo, nada hace que cambie su esencia que es esta suma blandura y flexibilidad que le permite adaptarse a todo.

En el terreno de lo humano, respecto de esta propiedad del agua de adquirir la forma del envase que la contiene, ¿cómo desplazarlo? ¿cómo traducirlo? ¿cómo manifestarlo?

Pues bien, sería algo así: una persona que no impone sus "formas"... Que "no impone": su punto de vista, sus creencias, su personalidad. Sería alguien que acoge por completo al otro, sin juzgarlo, sin intentar cambiarlo, «sin interferir» en su vida. Sería alguien que no discutiría, que no pelearía, que "no lucharía" contra nada (ni por política, ni por derechos, ni deberes). Sería alguien que «aceptara» por completo su vida y la de los demás. Sería alguien que «no interfiere» en el modo como otros viven. Sería alguien que se «aceptara» completamente al otro.

En el fondo, sería alguien que, realmente, «se aceptara así mismo», completamente, y esta aceptación total de cómo es y de la Vida que hay en él, tendría las consecuencias antes mencionadas. Porque la "lucha" es siempre respecto de nosotros mismos. No nos amamos incondicionalmente. Hay un juez interior terrible que nos desbarata continuamente: es nuestra propia mente y, los pensamientos y emociones encadenados a

ésta.

Pero, para lograr ser como el «agua», ¿cómo podemos "salir" de este estado de lucha constante y «no-Luchar» más?

El Camino para eso no está en un esfuerzo por realizar, sino en una toma de «Consciencia»: aprender a amarte incondicionalmente. El problema es que buscamos este amor "fuera" y muchas veces fuera no está. Y la única forma de aprender a amarnos es aceptar nuestra verdadera naturaleza: «Lo Receptivo» y, la ternura y dulzura que fuimos cuando pequeños, que permanece dormida e intacta para "Despertar". En el fondo, pasa por reconocer que lo único que necesitamos es una sola experiencia de amor incondicional, de sentir que somos amados tal cual somos. Pero, vemos que no necesariamente nuestros padres nos aman de esta forma (o ya no están), ni nuestra pareja, ni nuestros hijos… ni los amigos. ¿Qué hacer entonces, para no "sustituirlo" por logros sociales que igual dejan un enorme vacío?

Hay tres formas que te voy a plantear para encontrar en ti este «amor incondicional», en esta etapa del Viaje de los «Procesos Creativos de Integración», y que otras herramientas lo abordarán desde otro ángulo:

- Una es el «encuentro» real con la Naturaleza: el mar,

el viento, el sol… que acarician a todos por el igual. La belleza de los árboles, las flores, la nubes está a disposición para todos: Los frutos, los alimentos es tán a disposición de todos, “entregados”. La inocencia y pureza de los animalitos está a disposición de todos. La lluvia para sanar tu tristeza, está a disposición de todos, como el canto de los pajarillos. Si tan sólo estuviéramos abiertos y «receptivos» a esta cualidad de amor, seríamos transformados por completo a cada instante.

- La segunda forma, es el vínculo reparatorio con tu «Psicoterapeuta Taoísta» que es, en esencia, «Receptiva», y que no busca cambiarte sino entregarte un reflejo veraz y tierno de tu propia «esencia», de aquello profundo que no ves en ti.

- Y, la tercera forma, son todas las herramientas de «Procesos Creativos de Integración» y los ejercicios de esta sexta herramienta «no-Luchar», que te dejo a continuación, ejercicios amorosos sobre la «Aceptación», sin esfuerzo, de nosotr@s mism@s:

(a) Estrategia del diálogo con el Alma

La estrategia del diálogo con el alma consiste en, cada

día, darte unos minutos frente al espejo, en el que te miras a los ojos con ternura y te dices todo lo que necesitas escuchar desde tu esencia. En el fondo, es tu propia Alma quien te habla.

(b) Estrategia del diálogo con la Naturaleza

La estrategia del diálogo con la Naturaleza consiste en estar en ella y formular (le) una pregunta, y es perar en silencio que la propia Naturaleza, en sus modos, te responda. Por ejemplo, de pronto una brisa, el cantar de un grillo, el sonido del agua entre las piedras.

(c) Estrategia del diálogo con los signos cotidianos

La estrategia del diálogo con los signos cotidianos consiste en "escuchar" / "ver" lo que ocurre a nuestro alrededor. Formulas una pregunta, esperas en si lencio, y observas qué responde. Opera igual que la estrategia del diálogo con la Naturaleza, con la diferencia que aquí integras todo, por ejemplo: que se te derrame el café, la llamada imprevista de esa persona, que se te seque una planta, lo que olvidaste…

(d) Reconocimiento del habitar la Sincronía

Este ejercicio es más avanzado, implica reconocer cómo todo está en Sincronía, que nos lleva a algo más profundo: darnos cuenta que todo (lo que acontece) es «Perfecto»; incluso cuando "fallamos", cuando algo "no resulta", ésto tan sólo nos señala que aún no es el momento o que, definitivamente, no es El Camino.

Lo RECEPTIVO, desde el no-Luchar, es abordado en distintas dimensiones también:

Primero, desde la «pasividad», propia de Lo Receptivo, que no es sino "Entrega" total al acontecer.

Segundo, a lo que es en sí Lo Receptivo, la Naturaleza, el «Recipiente Sagrado» de todo, sin distinción, sin lucha. Todo es acogido amorosamente. Es la dimensión «Materna» de lo Receptivo.

Y, tercero, su Dimensión Naturaleza, en que todo convive, todo se expresa. Donde hay cabida para todos los seres que la habitan, «sin-Lucha» desde ella. Cada uno tiene su lugar y en su propia forma de ser.



Haiku *«no-Luchar. Elegir la paz»*

07. Oración

La «Oración» es nuestra séptima herramienta de «Procesos Creativos de Integración».

La Oración, en el fondo, es tu "Meditación intencionada" y "Mantra espiritual" de aquello que deseas «co-crear», realizar, manifestar en tu vida.

La Oración consiste en un escrito, que es una lista de todas tus dimensiones de lo que anhelas para tu vida: muy detallado y puntual. En él pueden ir descritas: las cualidades de la relación que quieres tener, tus cualidades esenciales de personalidad, el lugar donde quieres vivir, los proyectos creativos y/o de emprendimiento que deseas que tengan éxito, la cantidad de ingresos que necesitas y quieres, los viajes que deseas realizar, etc.

Entonces, en un primer momento escribes todo, con lujo de detalles. En un segundo momento, lo vas "sintetizando", dejando lo esencial, eligiendo las palabras 'precisas'.
Y, una vez terminado, lo traspasas al computador, cosa de tomarle una foto y tenerlo accesible en tu celular para meditarlo siempre, por lo menos dos veces al día, por la mañana y antes de dormir.

La clave de ésto es que no se redacta en clave "petición", sino que en modo «Agradecimiento». Por ejemplo: «Gracias Universo, (Dios, Tao, Maestros…) cada día me vuelvo una persona más feliz y realizada en mis distintas dimensiones…».

Lo hermoso de este proceso, en mi experiencia, es que "casi" siempre que lo medito, hay algo que "ajustar"... un verbo, una circunstancia, porque es un texto ¡que está vivo!, va mutando, y como se trata de un escrito que nadie ve, que no compartes con nadie porque es muy íntimo -ésto le otorga una gran libertad a la escritura de tu Oración- de verdad están ahí puestos tus más profundos deseos, que te permiten, además, un reconocimiento de «Quién eres» muy veraz y auténtico, y donde no hay límites.

Lo más hermoso de esta herramienta es que, para realizarla, hay que dar un «salto al vacío», porque esta herramienta implica un "Acto de Fe". No sólo en la escritura, sino en lo más difícil: «perseverar en el tiempo aunque aún no veamos las señales de su germen y realización». Para descubrir que lo Divino, lo Sagrado habita en nosotros, es necesario ir dando pequeños pasos. A medida que "algunas" cosas se nos cumplen, vamos adquiriendo la confianza para «Agradecer» otras cosas más grandes o ambiciosas. Sin embargo, aquellos que se les cumplen las cosas 'grandes', en las cuales sienten satisfacción, gozo y disfrute, la plenitud, la verdadera realización,

sólo la encuentran en el cumplimiento de lo «más profundo», pero, bueno, tendrán que vivirlo para darse cuenta. Lo importante, es que el hecho de meditar tu Oración, agradeciendo cada día, te pone atento a los brotes de esta realidad, que va emergiendo, y su crecimiento.

A continuación, les enuncio las etapas del desarrollo de su Oración:

(a) Mi escrito personal

Escribes, de forma muy libre, todo lo que deseas, sin límites, abordando cada una de tus áreas en la vida y considerando a la persona (s) más importante. En esta etapa haces un "listado", no te preocupas en redactar. Lo más importante es que esté todo lo que deseas para tu vida, intentando precisar los detalles, por ejemplo: si quieres viajar mucho, a dónde, por lo menos los primeros lugares que vienen a tu mente.

(b) Desarrollo escritural de ajuste

En esta segunda etapa, el listado anterior lo organizas por áreas, en un primer momento; por ejemplo: área de realización personal, familiar, profesional, pareja, creativa, etc. Como bloques de oración.

En un segundo momento, jerarquizadas cuáles áreas van primero que las demás.

En un tercer momento, redactas esta lista de áreas: «Agradeciendo».

En un cuarto momento, buscas "ajustar" la redacción, elegir las palabras más 'precisas' para enunciar lo que quieres, y "sintetizas" lo más que puedas el texto, cosa de dejar lo esencial y, así, poder enfocar la energía con alta precisión.

Y, en un quinto momento, traspasas al computador (si lo trabajaste a mano) y lo recortas cosa de tenerlo en tu celular para poderlo meditar en cualquier momento, por ejemplo, en la espera de la consulta de tu doctor, etc.

(c) Utilización de la técnica procesual de la pintura en la narrativa

Con la técnica procesual de la pintura, me refiero a la metáfora del óleo o la acuarela que, mediante veladuras, sigues, siempre, ajustando la imagen. Lo mismo harás con tu escrito, y es muy importante realizar estos "ajustes", porque tu espíritu se pone en mayor sintonía con la redacción y las palabras precisas.

¡Adelante! redáctala en tu «Bitácora de viaje» y con el tiempo, observa cómo muta, se transforma, como tu Ser está siempre en proceso de crecimiento.

–

Lo RECEPTIVO, desde la Oración, es abordado en distintas dimensiones también:

La primera, que me parece la más trascendental, es recordar que «lo Receptivo», la Naturaleza en ti, trabaja y funciona «sin esfuerzo». Eso no implica que no pueda, en determinadas ocasiones, realizar grandes gestos o movimientos, pero no hay esfuerzo en ello, surge fluído, "todo se da". La Oración es la prueba del no esfuerzo: se redacta el deseo, se siembra para esperarlo verlo crecer.

Lo segundo, en recordar su dimensión «pasiva» en su aspecto concreto y espiritual: «Lo Receptivo» sabe y confía en que aquello que la fecunda es lo espiritual, Lo Creativo, El Cielo, y que en ella se irá gestando en los tiempos que la dimensión Trascendente determine.

Y, lo tercero, es su dimensión de «Entrega», cualidad propia de «Lo Receptivo», que se traduce así: Lo Receptivo, en ti, encomienda a Lo Creativo su realización y, la Naturaleza, la Tierra, Lo Receptivo, sabe y confía en que aquello se realizará.



Haiku *«Intencionar mi anhelo»*

08. Distinciones

Distinciones es nuestra octava herramienta de «Procesos Creativos de Integración», de nuestra Psicología Taoísta.

Distinciones se refiere, principalmente, a que aprendamos a reconocer y diferenciar entre nuestras dimensiones de: la mente (ego, pensamiento y emociones asociadas), corazón (sentimientos profundos) y nuestra esencia (o Alma, aquello que realmente somos).

Quizás, lo primero sea explicar por qué somos la «esencia» y no la mente. La mente (nuestros pensamientos y emociones asociadas, el ego y el miedo) es aquello que se ha ido desarrollando, a través del tiempo, en nuestra civilización como «Inconsciente Colectivo». Hay un Inconsciente Colectivo propio de la familia en la cual nacemos; también, de nuestra patria; y, además, de aquella que compartimos con toda la Humanidad. Liberarnos de los "mandatos" del «Inconsciente Colectivo» es parte del propósito de nuestra esencia. El problema es que el ego, la mente, desde este Inconsciente Colectivo, nos ha hecho olvidar que somos: armonía, paz, serenidad, gozo profundo, unión, realización y plenitud. Aprendimos a "identificarnos" con las "formas" de la mente, que son las «ideas-pensamiento-emociones-visiones», cuando en realidad somos armonía, gozo y gratitud. Por lo tanto, el proceso de crecimiento del

alma, es ir dándonos cuenta cuál es nuestra verdadera realidad más profunda.

Ahora, el corazón es la puerta de entrada a nuestra esencia, la "puerta", no el lugar. De él se desprenden nuestras intuiciones que nos guiarán a las voces y visiones más profundas de nuestra propia alma.

–

Por todo lo anterior, esta herramienta de «Distinciones», te entrega el primer "mapa" para ir reconociendo «quién eres» y que atraviesa por cuatro momentos:

(a) Reconocer el camino del ego y el Camino del Alma. Aproximaciones

El primer momento es poder palpar, reconocer, "recordar" los dos grandes caminos que hay en la vida: el camino del ego (de la mente, del miedo), que implica cumplir los mandatos sociales y culturales, funcionar a través de una máscara o personaje, distinguiendo muy bien lo público de lo privado y trabajando en distinto en estos ámbitos políticos, abandonando tus sueños más profundos por seguridad y, buscando "sustituir" quién realmente eres y tu plenitud por logros sociales; y, el «Camino del Alma», donde eres genuino y auténticos siempre, donde vas en pos de tu realización en todos los ámbitos y

reconoces tu «Dimensión Receptiva» como el estado Sagrado desde el cual habitas, porque sabes que tu camino es aprender a desplegar «Lo Receptivo» en ti.

(b) La Mente (personalidad, ego, miedo)

El segundo momento, es reconocer la mente en ti, que en el fondo es reconocer el «miedo» que te ha llevado a tomar las o ciertas decisiones en tu vida. Entonces, viene todo un proceso de reconocer y aceptar cuáles decisiones (desde la pareja, la profesión , el trabajo, tus proyectos, etc) han sido elegidas desde este lugar y hemos tratado de convencernos de que han sido decisiones libres y genuinas. ** Este es el proceso en que desenmascaramos al ego en nosotros.

(c) El corazón (emociones, sentimientos e intuiciones)

El tercer momento, es cuando observamos las decisiones que hemos tomado distinguiendo entre aquellas que fueron resueltas desde la emoción (la superficie) o el sentimiento profundo. Y es necesario, en este punto, que tengamos el «coraje de decirnos la verdad» respecto de qué hubiésemos elegido si no hubiésemos sentido “miedo”. En concreto, cuáles son hoy nuestras decisiones desde el corazón, desde el sentimiento profundo, ya sin el miedo. En otras palabras, cómo sería hoy nuestra vida, cuáles habrían sido nuestras decisiones si hubié-

semos «trascendido» el miedo.

(d) El mandato del Alma (nuestros sentimientos y estados más profundos y universales)

El cuarto momento, es cuando reconocemos en nosotros, en lo más profundo, más allá de las emociones y sentimientos, un «estado basal estable», muy hondo, permanente, que lo podemos palpar cuando estamos tranquilos, serenos, en armonía y gozo. Es un estado de profunda realización y felicidad, calmo. Alcanzado este lugar, tomamos la fuerza para preguntarnos, para sentir la necesidad de "retomar" nuestra vida, que es realizar El Camino del Alma, y ver cuál es el primer paso para enmendar el recorrido, e ir dejando atrás el camino del ego. En concreto, cuál es nuestra primera decisión, por realizar, desde este «estado», de quiénes somos en realidad, trascendido el miedo.

—

Lo RECEPTIVO, desde Distinciones, es abordado en diferentes dimensiones también:

Primero, podemos reconocer que, esclarecer cada una de estas dimensiones, nos lleva por un sendero directo al Alma y, nos permite darnos cuenta que el estado esencial del Alma es «Lo Receptivo», esta "apertura" y "entrega" total a la Vida,

en donde no podemos sino experimentar el más profundo gozo, éxtasis, aquello que nos recuerdan los niños y los seres inocentes.

Y, segundo, en esta “entrega”, propio de «Lo Receptivo», acogemos todo y a todos amorosamente, “sin juicios”, en aceptación, porque comprendemos que cada ser tiene “Libre Albedrío” de elegir si realizar el camino del ego-mente o «El Camino del alma».



Haiku *«Precisar»*

09. Silencio

El Silencio es nuestra novena herramienta de «Procesos Creativos de Integración», de la Psicología Taoísta. El Silencio, en esta etapa del camino de crecimiento, viene a interpelarnos, a preguntarnos si lo vivimos o no.

He observado que la mayoría de las personas huyen del Silencio, intentan escapar de su propio Silencio. ¿Por qué ocurre ésto? Por una parte, porque cuando niños y habitaban en armonía, y al quebrarse su inocencia, tienen la sensación de un "silencio feroz"; es la misma experiencia de lo depresivo, cuando sentimos que perdemos el 'Sentido' de nuestra vida, también, de fondo parece haber un silencio feroz; y, el último motivo, es que muchos asocian el silencio con la muerte. Sin embargo, si observamos con detenimiento, estas experiencias están asociadas a la sensación existencial de "la nada", no del Silencio. Por el contrario, el Silencio es lo que permitió a nuestra inocencia desplegarse plena, existiendo sin preguntarse por el 'Sentido' de estar vivos, porque era puro flujo gozoso.

Habitar el Silencio, poderlo experimentar, buscarlo, disfrutarlo, nos permite penetrar en la música del Universo y la Sinfonía de nuestro Ser, porque en medio del espacio de Silencio surge la voz clara de nuestro Destino, del camino de la realización de nuestra esencia. De este modo, aprender a meditar,

es sentarse a buscar ese Silencio que, de pronto, nos hablará.

—

A continuación, ciertas precisiones respecto del Silencio:

(a) La necesidad e importancia del Silencio cotidiano

Es importante darnos un tiempo de Silencio cotidiano, porque sólo en el espacio de Silencio tenemos la certeza de, verdaderamente, escuchar nuestra esencia. Cuando nuestro espacio no es de Silencio, es más probable que estemos escuchando nuestras creencias construidas, los juicios y prejuicios nacidos a partir de otros.

Cuando medito, entro a ese espacio de Silencio y pregunto a mi esencia qué me quiere mostrar.

(b) Silencio contextual y Silencio interior

El Silencio contextual se refiere al del ambiente y el silencio interior al de nuestra esencia. Ambos, son necesarios unos minutos al día. El silencio contextual, favorece y facilita penetrar en nuestro silencio interior, como aquella experiencia que tenemos en

medio de la Naturaleza.

(c) Aprender a meditar de forma más profunda

La forma más profunda de meditar es entrar en el Silencio, no buscando nada, tan sólo penetramos en el Silencio para "escuchar" -mediante las imágenes, palabras, voces que se nos aparecen- lo que nuestra esencia nos desea mostrar.

(d) Aprender a habitar el ocio en plenitud

Hoy son pocos los que saben vivir el ocio… sin tv, ni celular, sin pensar ni hacer "algo". Ocio es sentir la Vida que habita interiormente en mí y es permitir que mis procesos psicológicos y creativos germinen, maduren, cuajen. El ocio es un modo de habitar el Silencio.

—

Lo RECEPTIVO, desde el Silencio, es abordado en distintas dimensiones también:

Primero, el Silencio es la antesala para que «germinen» nuestros anhelos - inquietudes, preguntas, búsquedas - en lo profundo de nuestra esencia Receptiva, en aquel Vacío del cual

surgen las visiones más profundas, las palabras y proyectos.

Segundo, es en ese «espacio», que es lo Receptivo, donde el Silencio opera como un condensador de procesos, que en medio del “ruido” procesos similares tardarían años.

Y, tercero, lo Receptivo es el contenedor, más propicio, para que acontezca la «escucha» del Corazón de forma honda y total. De esta manera, el Silencio - habitado desde lo Receptivo - nos entrega claridad respecto de los mensajes de la existencia.



Haiku *«¡Cómo me impulsa la vastedad!»*

10. Intuición y Creatividad

En esta décima herramienta de «Procesos Creativos de Integración», de nuestra Psicología Taoísta, llamada “Intuición y Creatividad”, lo que busca es situar (al paciente o aprendiz) “en medio” del desarrollo de su Proceso Creativo, que se experimenta como un viaje en el cual, al día siguiente, no sabes dónde amanecerás. Estás siempre en transformación. Literalmente, de un día a otro, ya no eres el mismo.

¿Por qué es tan trascendental lo creativo y nuestra intuición-guía para este proceso?
Precisamente por ésto: nos permite el viaje continuo. ¿Cuántas personas, a lo largo de todo el mundo, permanecen años sentadas en una roca sin avanzar, y necesitan que tan sólo dolores muy grandes las “despierten” para movilizarlas?

Para ello hay una metodología nacida de los poetas y artistas surrealistas, llama “La Maleta de viaje”, y es interesante cómo podemos contrastar aquello que pensamos y creemos sobre la creatividad, y lo que realmente es el viaje a través del proceso creativo donde la intuición -cada vez más profunda- es nuestra guía: la voz del corazón abrazada al alma.

Por lo mismo, esta herramienta busca contrastar la experiencia profunda con el discurso social “sobre” la creatividad, y

permitirte estar totalmente inmerso en él. Sus etapas son las siguientes:

(a) ¿Qué es la Intuición?

Lo primero que hacemos es tomar contacto con nuestra intuición. ¿Qué es la intuición para nosotros? ¿Cómo la distinguimos de la voz del instinto? ¿Qué es lo más particular de ella? ¿Cuándo la sentimos? ¿Cuándo la escuchamos? ¿Qué sucede cuando le hacemos "caso"? ¿Confías en tu intuición? ¿Reconoces cuando la intuición se mezcla con el miedo y se contamina? ¿Cómo recuperas tu "pura" intuición? ¿Cuáles son los momentos más importantes y necesarios para escucharla?

(b) ¿Cómo desarrollar la Intuición?

¿Cómo piensas que se desarrolla la intuición? Ahora, ¿cómo sientes que desarrolla la intuición? ¿Qué tendríamos que hacer para ello?

(c) ¿Qué es la creatividad o proceso creativo?

¿Qué es la creatividad para ti? ¿Cómo definirías "creatividad" en pocas palabras? ¿Cuándo experimentas la creatividad, en qué situaciones? ¿Cómo te hace más sentido nombrarla: cómo creatividad o proceso creativo? y ¿por qué?

(d) ¿Cómo desarrollar la creatividad?

¿Cómo piensas que se desarrolla la creatividad o proceso creativo? Ahora, ¿cómo sientes que se desarrolla, crece tu creatividad o proceso creativo? ¿Qué tendrías que hacer para su desarrollo continuo?

Y, a continuación, soltamos las creencias y experiencias, y nos metemos de lleno a experimentar nuestro proceso creativo:

(e) Ejercicio plástico de “La Maleta Surrealista”

El ejercicio de “la Maleta Surrealista” varía de persona a persona según el momento vital que esté transitando, pero básicamente consiste en que la Psicoterapéuta Taoísta te da un ″concepto-clave” para trabajar y, a partir de él, mediante un rito, reúnes todos los objetos que resuenan con el concepto; y, a partir de esa reunión, que dura de 3 a 4 semanas, en el cual decanta, con ese material reunido comenzamos a realizar obra plástica.

(f) Seguimientos

Se realizan, a través de la transformación que va teniendo el material, unos 5 seguimientos a través del tiempo. Y se van tomando notas de sus transformaciones y su síntesis, en la “es-

cucha" de lo que el material te va mostrando.

(g) Obra-vida

Una vez, ya madura esta experiencia vivida, queda instaurada en uno mism@ para ir abordando la esencia personal. Para mí es una herramienta que utilizo a diario y que la desplacé a mi obra artística: mi obra es mi "Maleta de Viaje" - que llamo VENUS y SIGNOS - donde voy elaborando, desplegando y conociendo más profundamente mi esencia.

—

Lo RECEPTIVO, desde la Intuición y Creatividad, es abordado en distintas dimensiones también:

Lo primero, es señalar que la condición "ideal" para conectarnos con nuestra intuición y creatividad es estar completamente «abiertos y receptivos» a lo Creativo, a lo Espiritual. Sí, lo Creativo es la dimensión espiritual en nosotros, lo creativo es cómo la intuición va desarrollando el proceso de transformación en nosotros mismos, que es quitar los velos que nos cubren.

> Hay una imagen muy hermosa para ello: es la de una persona sentada al lado de una gran roca que representa su dolor. Lo cierto, es que con esa roca

> podemos realizar varias acciones: observarla, aceptarla, estudiarla (intentar comprenderla, etc); pero, mi versión favorita - y de esto se trata el Arte y la Poesía - es cuándo la «transformamos» en belleza! Entonces, aparece la imagen de una persona esculpiéndola.

Y, lo segundo, es tomar consciencia de que cuando «habitamos» desde nuestra dimensión Receptiva, somos "canal". Poseemos el «Don» de traer y mostrar al mundo la esencia humana, porque «…cuando vamos a lo más profundo de nosotros mismos y alcanzamos ese "lugar", el lugar de lo más particular en nosotros, ese mismo «borde» abraza a toda la Humanidad» porque, en lo más hondo de nuestra Alma, compartimos el mismo dolor y la misma plenitud: son el «nectar» de lo mismo…



Haiku *«El abrazo a mi intuición profunda»*

11. Piedra tope

En esta onceava herramienta, de «Procesos Creativos de Integración», de nuestra Psicología Taoísta, realmente nos "sumergiremos" para integrar más profundamente aquello que hemos ido descubriendo de nosotros mismos y ciertos elementos nuevos que emergen de este propio recurso.

La «Piedra tope» es, son aquellos elementos que no nos dejan avanzar. Que nos "detienen" en nuestro proceso. Nos producen "estancamiento". Puede ser una creencia, una interpretación que le damos a la realidad, la espera de un cambio o plazo, incluso un dolor físico, pero de fondo siempre es un «miedo», un miedo que cuando sentimos que tocamos lo experimentamos ambiguo, incluso inabarcable. No logramos verlo, no logramos "aprehenderlo" del todo. Y, muchas veces, no lo sabemos nombrar, por lo tanto, comprender ni enfrentar. Es un miedo que tiene forma nebulosa del que, incluso, ignoramos su tamaño y la proporción de impacto en nuestra vida. Lo curioso, en comparación con la herramienta anterior de "Creatividad e intuición", cuando nos referimos a la gran roca del dolor (como metáfora), la «Piedra tope» - en cambio - suele ser una "piedrecilla" pequeña, pero molesta… y que esconde algo maravilloso de nuestro potencial.

La idea de esta herramienta, que desarrollaremos a continua-

ción, es llevarte paso a paso para que aprendas a tomar contacto con tu (s) «Piedras tope», aquellas que surgen en el camino, para que puedas apartarlas con suavidad y sin demora.

—

El seguimiento, que realizas en tu Bitácora de viaje, es el siguiente:

(a) ¿Cuál es la piedra de tope?

Resolver esta pregunta es, sin duda, el 50% de la resolución de quitar la «piedra tope». Para ello, se necesitan muchos escritos y desenredos. En este contexto, ayuda muchísimo tener una conversación, sobre ésto, con alguien que te de confianza para adentrarte en tu más sincera verdad. Puede ser una amiga o amigo íntimo, o tu psicoterapeuta taoísta que es experta en llevar a conectarte con tu verdad más profunda y sin juicios.

Les comparto dos «Piedras tope» que fue trascendental verlas, reconocerlas y quitarlas.

> La primera, imagínense, tenía la «Piedra tope» de dedicarme a la Psicología. Eso creía yo, pero de fondo era: la imagen de psicoterapeuta que “debía” encarnar. Hasta que un día descubrí que necesitaba crear mi propio modo psicoterapéutico; así nació la

Psicología Taoísta, porque mi «Piedra tope», como les decía, era la figura aprendida sobre cómo ser Psicoterapeuta. Recordaba lo que me enseñaron, veía a mi alrededor cómo se comportan, lo que ha cen y sus estrategias, y no me hacía sentido. Como alguien dijo: “no eres tú el problema, sino tu marco teórico, tu paradigma”. Pero una vez que vi mi «Piedra tope» y entendí que tan sólo tenía que ser yo misma, desde mis convicciones más profundas, fui, de a poco. porque también fue un camino de descubrimiento reconociendo mis formas, mis estrategias, mis modos, al punto que pude integrar herramientas que antes rechazaba, porque ahora descubría que las había modelado desde mi ser.

La segunda «Piedra tope» muy significativa, y que aparecía y desaparecía durante varios años, hasta que la pude “atrapar”, era sentir vergüenza de mi “torrente”. ¿A qué me refiero? me refiero a que tengo el «Don» creativo de «cascada» mediante la pintura y la escritura. Puedo elaborar un libro muy rápidamente, tanto como crearlo, como pintarlo, como escribirlo, por mi cualidad de ser “canar” Receptivo. Entonces, ¿qué me pasaba? Me sucedía que me asustaba y me detenía, me ponía en pausa para no avanzar tan rápido, influida también porque veía

> que los otros avanzaban mucho más lento que yo y, también, por miedo a todo ese gran despliegue que acontece como magia de un momento a otro. Pero hubo una vez, en que paré conscientemente, y me di cuenta que comenzaba a "desnutrirme en lo emocional" y, me tornaba insegura y sin fuerza; entonces, hubo un cambio de consciencia en mí: descubrí que me «nutría» de ese torrente, que lo necesitaba y que no debía avergonzarme de ser tan creativa… aunque a otr@s pudiera pesarles o causarles conflicto. Envidia. Y, desde ese día, me "Llamé al orden": me construí un horario para trabajar, sagrado, sin interrupciones, y comprendí que se me acumularían libros por publicar y que tendría que publicar más seguido entonces, pero que por nada ni nadie iba a detener mi "torrente", porque es el «gran obsequio» por conservarme «Receptiva», por ser "canal".

Dime, ¿cuál es tu «Piedra tope»? ¿Te das cuenta que, por lo general, tiene que ver con tu "maravilla"?

(b) Dimensiones reales.

Tomar consciencia de las dimensiones reales de la «Piedra tope» alivia muchísimo nuestra ansiedad y el miedo para hacer las transformaciones: nos damos cuenta que todo el Poder

está en nosotros, que era algo que relegamos, y que quitarla es parte de desplegar nuestro potencial.

> En mi primer caso, ser psicoterapeuta tradicional me estresa, porque era un tipo de "personaje" que no tenía que ver conmigo, ni siquiera en su lenguaje. Entonces, sí tuve que hacer un trabajo profundo: tuve que sistematizar todos los presupuestos con que concibo la "sanación", que implican qué es lo de fondo para mí, qué abarca, qué procesos es necesario considerar, elaborar, abrazar. Y cuáles eran mis propias herramientas para eso, cuál era mi imaginario, mis formas y procedimiento: construir mi método. Así, mediante todo ese proceso de construcción, que fue en realidad organizar lo que me aparecía intuitivamente, sólo fue emergiendo mi «psicoterapéuta taoísta». Y también, fue un trabajo con el Tao desde mi dimensión espiritual: fueron 20 años meditándolo en silencio, guardado sólo para mí y que ahora, por primera vez, mostraba cómo se me había desplegado.
>
> En el segundo caso, fue aceptar con humildad y "profundo orgullo" que tenía este «don» creativo, y que cuando las personas me lo enunciaran (independiente de sus intenciones), ahora lo reconocería con

verdad y alegría, sin más vergüenza, como premio al perseverar en lo Respectivo. Y, ya no más dejaría de trabajar, ni detendría mi «torrente» por nadie ni nada, aunque se sintieran en detrimento: eso era algo que a ell@s les toca abordar; mi responsabilidad, como "el torrente que soy" es ser caudaloso y bello, en gratitud por mi «don - elegido»: lo Receptivo en mí.

(c) Trabajo sobre las creencias. Orígenes.

Es maravilloso, también que, con el reconocimiento de nuestra «Piedra tope», tenemos acceso a ver la constelación de creencias que nos fueron impuestas - en función de este tema y similares - y que elegimos asumir en aquel momento pasado, pero que ya, con el tiempo, no nos sirven para nuestro crecimiento y desarrollo actual; entonces, es muy interesante en este mismo proceso, «reconocer», también, de dónde provienen esos mandatos, de quiénes son esas "voces".

En mi primer caso, me habían inculcado "una for ma de ser-tipo". Felizmente, fue muy grato soltar esta experiencia, incluso gozosa, porque como artista y poeta tengo la convicción que podemos reinventar todo. Odio los estereotipos y amo lo original, y la construcción de "personajes" para sobrevivir la

entiendo, pero de fondo, me parece cobarde y un atentado a tu esencia. También, pude reconocer qué parte de esas voces-mandatos fueron construidas por mis docentes de psicología a quienes les desagrada mi forma de ver la psicología y mi modo de ser. De alguna forma, fui castigada por mi originalidad, y fueron muy impositivos -directa o indirectamente- a señalarme que "su" forma era la única adecuada.

En el segundo caso, fue captar sentimientos de envidia por mi fluidez, por mis capacidades espontáneas, sin esfuerzo, incluso de personas muy cercanas e íntimas. Entonces, no las quise incomodar y sentí vergüenza. De niña, también, reconozco esas voces en algunos de mis pares, como sentimientos de in credulidad frente a mis talentos y rencor por ellos; de jóven, también, que incluso hoy vivo: "¡¿Cómo tan conectada?!" - recuerdo que una vez me dijeron, con rabia, pica, asombro, incredulidad e envidia.

En fin, con los años me voy volviendo un muro verde de musgo húmedo por el cual los bichitos caen y se resbalan… Entiendo su dolor, sé su origen, pero fue su elección no habitar "desde" lo Receptivo, que les impide vivir esta maravilla. Sin embargo, pueden cambiar siempre: «Procesos Creativos de Integra-

ción» son 21 herramientas para esta transformación (de camino) a «Lo Receptivo» en ti.

(d) Trabajo sobre las Idealizaciones. Orígenes.

Junto con las creencias, existe un tipo de ellas que para algunos son las más difíciles de reconocer, porque es como si las abrazáramos y mantuviéramos secretamente escondidas y cuidadas: nuestras "creencias idealizadas".

Aquí hay que hacer tres operaciones. Primero, reconocer cuáles son nuestras "creencias idealizadas"; segundo, contrastarlas con lo real en términos generales; y, tercero, descubrir cuánto de idealizado verdaderamente «habita» en nosotros.

¿A qué me refiero? Me refiero a que gran parte de aferrarnos a esas creencias idealizadas es porque intuimos, sentimos que la realidad es (muy) distinta y pensamos que no tenemos los recursos para asumirla tal cual. Sin embargo, en nosotros ellas habitan con mucha fuerza, y en gran medida las "encarnamos" aunque seamos excepciones; o, en otros casos, existen en nosotros como potencias vivas que quisiéramos ser, exponer, representar. Y, desde una perspectiva trascendental: hemos venido a encarnar, a ser "modelos" de esas «creencias idealizadas» que tienen como retoño nuestra propia infancia e inocencia. Así miramos el mundo por primera vez, y esa

huella, ese sello, hemos venido a vivir, a manifestar, a realizar.

Jodorosky dice algo muy cierto al respecto: "Venimos a entregar lo que más necesitamos que nos hizo falta". Y yo agregaría, que: "Aquello que nos hizo falta fue esa porción noble del mundo que tanto añoramos". Porque lo cierto es que añoramos… amor, encuentro, común-unidad, plenitud, libertad, ser... Y, así, tener el escenario, el espacio para podernos desplegar por completo!

Es importante observar los orígenes de estas «creencias idealizadas» que, en realidad, tienen en su base el cómo experimentamos y construimos el mundo cuando pequeñ@s. Entonces, abrazar esa dulzura, para recordarnos que tenemos una deuda con ese niño, con esa niña, de «crear» aquella realidad, aunque sea con pocos, aunque sea en los poemas que sólo algunos leerán, pero que un día pueden inspirar una Gran Revolución. Los rumbos de la poesía son, siempre, inexplorados e infinitos.

(e) Trabajo sobre las Contradicciones.
Orígenes y trascendencia.

En este momento del viaje, a través de nuestra Bitácora, llegamos a un punto que, a veces, se nos hace cuesta arriba: reconocer nuestras contradicciones. Lo más simple es observar

nuestro discurso y, luego, reconocer si actuamos en concordancia: ésto, en un primer nivel.

En un segundo nivel, reconocer si lo que pensamos, decimos y sentimos es lo mismo. Y, en un nivel más profundo, nos preguntarnos, seriamente, ¿por qué - si lo que pensamos, decimos y sentimos es acorde - nos hemos construído una vida que no nos hace felices?

En primer ejemplo, yo intenté años sostener que ya no necesitaba la psicología, que sólo había sido una etapa en mi vida. Que tan sólo era, verdaderamente, feliz en el Arte. Sin embargo, pasé muchas penurias económicas, porque - como no me pensaba como psicóloga, pero me es muy fluido "terapiar" - era psicóloga gratis de todo el mundo, incluso una excelente coach, pero nadie me pagaba ni me lo reconocía porque les salía mejor la psicoterapeuta gratis que asumir que su amiga cumplía otro rol. Cuando tomé consciencia de ésto, muchas amistades desaparecieron. Ahora, era la amiga, escucha, acoge, pero ya no hace psicoterapia, salvo en su consulta y por un valor. Ésto me sirvió, muchísimos, para reconocer las verdaderas amistades incondicionales y las demás relaciones, más bien, de un carácter utilitario, instrumental. Ahora, quería ser psicoterapeuta y, también, que se me reconociera material y espiritualmente por ello.

En mi segundo ejemplo respecto de mi caudal creativo, me di cuenta que desde siempre - fue el motivo por el que entré a psicología - deseaba «desarrollar el máximo potencial en las personas» que hoy traduzco, como verlas crecer continuamente, pero, sin darme cuenta, que era yo misma quien ponía frenos a mi potencial, a ese "caudal" de crecimiento constante.

(f) ¿Cómo se resuelven las contradicciones? Procedimiento.

Las contradicciones se resuelven, simplemente, cuando uno amplía el marco de la propia Consciencia, cuando extendemos el espectro de la propia Consciencia. Lo cierto, es que la gran mayoría de las personas no son conscientes de sus contradicciones y, cuando se dan cuenta, e insisten en ellas, por ejemplo, aconsejando a otros en cosas que no resuelven, es porque repiten la teoría, porque piensan que no los ven. Es trabajo crecer, resolver las contradicciones y, algunas necesitan años de siembra y cuidados para realizar los cambios.

Me tomó 14 años tener la fuerza para ver que era una excelente psicoterapeuta y, no cualquiera, sino una creada a mi estilo más personal y esencial: «Psicoterapeuta Taoísta». Y fue, en gran medida, gracias al reflejo, profundamente, amoroso y lúcido de mi pareja, mi espejo más fiel.

En cambio, me tomó 47 años permitirme ser un verdadero "torrente" ya si asideros. Es nuevo esto para mí, alucinante, vertiginoso, poderoso y bello, sin límites ni bordes.

Cada proceso tiene su ritmo. Hay personas que llevan muchos años luchando para realizar una transformación. Yo les digo: no luchen más, tan sólo reconozcan la «piedra tope» y quítala con suavidad, porque es el 'contrapunto' de todo el potencial que vienen a entregar.

(g) Resolviendo las Contradicciones.

Una vez que reconocemos nuestras contradicciones, que desde una mirada estricta pueden ser muchísimas, uno asume una cualidad amorosa respecto del proceso. Vamos paso a paso. Porque, aunque sea una paradoja, desde un nivel más profundo puede no ser una contradicción. Cuando vamos más hondo, somos capaces de aceptar y acoger aquellas cosas que desde otra altura podríamos leer como "debilidades", fallas, cosas por resolver y cambiar. No se trata de ser 'autocompasivos' con nosotros mismos, asunto que nos mantendría siempre en el mismo lugar de "víctimas" (por nuestras circunstancias). Sino que, por el contrario, en ese nivel, más hondo, leemos los contextos y podemos reconocer que para esa situación puntual, para aquel momento, fue adaptativo o de sobrevivencia comportamos y hacer tal o cual cosa, pero hoy ya no tienen

sentido, porque las condiciones cambiaron; por el contrario, nos "empantana". Así, vamos conectándonos más con el deseo de este «despliegue de nuestra esencia» y este mismo deseo nos impulsa a de a poco - y aveces de sopetón - a que realizar los cambios, las transformaciones que ahora necesitamos, como es ver y quitar aquella «Piedra tope» que hace años nos espera.

(h) ¿Existen las contradicciones a un nivel profundo?

En rigor no existen las contradicciones a un nivel más profundo, tan sólo miedo por sentir que no es el momento para realizar los cambios, o de sentir que no tenemos los recursos o no seremos capaces.

Entonces, ¿qué hacer en aquellos casos?

Pues bien, observa que, el miedo a sentir que "no es el momento" puede ser real, sin embargo - seamos sinceros -, es real si lo intentamos todo y no nos resulta, aunque hayamos probado distintas estrategias. Pero la gran mayoría de las veces, es porque nos da lata enfrentarlo, porque implica una transformación en nosotros. Y, también es cierto, que por muy maravillosa que pueda ser esa transformación, hay que ponerle energía y mucho amor… y a veces no tenemos el amor suficiente para nosotros mismos.

¿Cómo sumar amor para tener el coraje de realizar el cambio?

Sumamos amor, cuando descubrimos qué actividad te nutre espiritualmente. Hablaremos de eso en otro libro cuando abordemos el «Amor incondicional por nosotros mismos», pero en simple se trata de reconocer - siempre es r e c o n o c e r - qué nos hace crecer y de descubrir que depende completamente de nosotros.

Respecto del segundo ejemplo, sobre "sentir que no tenemos los recursos", eso es un fantasma que gravita sobre toda la humanidad. El conocimiento, la cultura siempre nos hacen sentir así, desde muy pequeños somos los sujetos que «no sabemos», por lo mismo debemos consumir más y más estrategias de otros… Lo cierto, es que algo pasa con la «madurez afectiva» en que este sentimiento cambia, vamos tomando consciencia de nuestro potencial, descubrimos que todos los recursos están ya en nosotros mismos, que tan sólo tenemos que limpiar nuestra mirada para verlos, para ser Testigos de todas las riquezas que nos entrega la vida cotidianamente. Es por eso que «Procesos Creativos de Integración», en el fondo, es una toma de consciencia sobre tus aprendizajes, para que descubras la estrategia personal para conservar un crecimiento continuo a través de toda la vida.

Y respecto, del último punto: "sentir que no seremos capa-

ces", responde a una herida específica de un tipo de personalidad, entre varios tipos de personalidad, pero que también puede ser aprendida de relaciones significativas. Como dije, es un sentimiento, no una realidad, y en la medida que nuestra esencia se nutre y crece, nos vamos dando cuenta, empíricamente, que somos más y más capaces de realizar otras cosas, y esta misma confianza va transformando aquel sentimiento. Pero para ello, hay que poner los «ojos de la consciencia» en esas capacidades nuevas que vamos desarrollando.

(i) Coherencia. ¿Qué es la coherencia?
¿Cuándo sabemos que habitamos coherentes?
¿Cómo se presenta en nuestra "Maleta de viaje"?

La coherencia es armonía. Cuando sentimos, profundamente, que habitamos en armonía, hay coherencia. Entonces, en algún momento vendrá algo que nos haga "ruido" en esa armonía: una «piedra tope». Pues bien, habrá que quitarla para restablecer la armonía nuevamente. Y así vamos!

Por lo mismo, cuando "habitamos" coherentes, percibimos esa armonía en todo. Pero, ojo, siempre estamos en proceso de una coherencia mayor, y nos ocupa, no es un problema, ahora se trata de una necesidad. Y si nuestro impulso es a crecer es, precisamente, para desplegar quiénes somos: nuestro mayor potencial en armonía para todos.

Ahora, volvamos a tu «Maleta de viaje» y, este espacio, es para que lo abordes con tu psicoterapeuta taoísta: ¿existe armonía en su disposición?

(j) Integración. La “Bitácora de viaje” forma parte de mi “Maleta de viaje”.

También, para que lo abordemos con tu «psicoterapeuta taoísta»: ¿de qué modo incluyes o forma parte tu “Bitácora” dentro de tu «Maleta de viaje»?

(k) Proceso continuo.

Esta metodología que acabamos de experimentar, desde la (a) a la (k) es tu recurso continuo para facilitar el proceso de extraer tus «Piedras topes» y crecer en coherencia.

—

Lo RECEPTIVO, desde la Piedra tope, es abordado en distintas dimensiones también:

Lo primero, es señalar que esta cualidad de lo Receptivo, de esta «apertura», donde no hay juicio, o cuando hay juicio es más fácil reconocer los miedos y la (s) «piedra (s) tope (s)», porque acogemos lo que hay… simplemente.

Y, lo segundo, es que lo Receptivo comporta esta cualidad Contemplativa, de Testigo, que nos permite el reconocimiento de los distintos aspectos de nuestra vida. De esta forma, es más fácil llegar a la «piedra tope» y extraerla, incluso, con ligereza, cuando los demás procesos que se requieren para la transformación profunda se hayan asentado.



Haiku *«Ver la piedra»*

12. Consciencia del *f*luir

En esta doceava herramienta, de «Procesos Creativos de Integración», de la Psicología Taoísta, llamada "Consciencia del *f*luir", es la experiencia más trascendental del proceso creativo.

Cuando escribía mi tesis de psicología, Creatividad y Arte-Terapia, mi marco teórico se centró en la Creatividad, y el autor que más me interesó fue Mihaly Csikszentmihalyi, que profundiza sobre la experiencia del *f*luir, donde uno olvida el tiempo y todo surge espontáneamente.

La Consciencia del *f*luir se refiere a cuándo nos damos cuenta que estamos inmersos en el *f*lujo creativo sin tiempo, donde las cosas acontecen sin ningún esfuerzo y en un estado de gozo.

El problema, la pregunta que nos plantea esta herramienta es la siguiente, si bien podemos elegir actividades donde *f*luimos (al bailar, cantar, cocinar, pintar, escribir): ¿Cómo lo podemos desplazar a nuestro cotidiano? ¿Cómo aprender a *f*luir continuamente?

Para ello, he desarrollado los siguientes puntos que nos acercarán a la respuesta, y que son preguntas-guías para que tú

mism@ realices el proceso a través de tu Bitácora de viaje.

(a) Revisión de nuestra perspectiva sobre lo “real” o la realidad.

¿Por qué preguntarnos por lo “real” y la “realidad” estaría relacionado con la «Consciencia del *f*luir»?

Porque lo “real” es lo que nos han enseñado que es la realidad; sin embargo, la realidad, en lo más hondo de nuestra libertad es *f*luir.

El sistema nos enseñó a programarnos, y ello quita espontaneidad y flujo a lo que hacemos. Pero, por otra parte, ciertos ritos y disciplina cotidiana, nos permiten -aunque parezca una paradoja- adentrarnos más profundamente en el *f*lujo de la vida, y en esta Consciencia del *f*luir.

¿Cómo entenderlo entonces?

Hay un ritmo natural en los días, en la naturaleza y que es parte de tu propia naturaleza personal como individuo, hay ritmos particulares que te pertenecen, que te son propios. Por ejemplo, yo funciono muy bien levantándome temprano y dejando de trabajar a las 20 hrs. de la tarde, después no realizo ninguna actividad. Cuando conozco mis ritmos y estos se

acoplan en armonía a lo cotidiano y a la propia naturaleza, también voy descubriendo qué actividades potencian esta armonía. Por ejemplo, descubrí que dedicarle máximo 1 hora a la preparación del almuerzo me era óptimo, y que escribir todos los días mis libros, mínimo 2 horas, me daba la nutrición-reflexiva necesaria que requiero. Y para ello, disciplina: poner música y preparar las verduras. Sentarme en silencio a escribir sin que nada me distraiga ni tenga que realizar otras tareas.

(b) ¿Cómo aprender a leer los "signos" de la vida, del Acontecer?

Sin embargo, en un aspecto más profundo, lo que nos enseña a *f*luir en la Vida, es aprender a leer los «signos del acontecer», que es básicamente "no forzar" ningún proceso y entender la Vida, toda, como una poesía en que las cosas que nos suceden son metáforas profundas de lo que necesitamos reconocer, ver, para guiarnos por ellas.

A ésto me refiero, en Poesía, cuando digo: «Aprender a navegar».

Hay decisiones que surgen de la esencia, por las cuales guiarnos, pero en el resto de las cosas: «no-Sabemos», y saber que «no-Sabemos» es Sabiduría. Entonces, en esta Sabiduría nos

dejamos dirigir por la Vida, por el propio *f*lujo.

(c) La experiencia del *f*luir.

La experiencia del *f*luir, la Consciencia del *f*luir la podemos ir 'aprehendiendo' en la medida en que nos construyamos una vida en la que no opongamos "resistencia" a las cosas que tenemos que realizar… La "resistencia" a la vida es lo que interfiere principalmente en el *f*luir, porque el *f*luir es «entrega al acontecer».

¿Cómo, entonces, aprendemos a "no resistirnos" a la vida?

Aprendemos a "no resistirnos" a la vida cuando funcionamos desde la «Gratitud»; y, en un aspecto más profundo, conectándonos con la «Perfección», confiando en que quizás hoy no somos capaces de verlo, pero que en nuestro corazón sabemos que lo que estamos viviendo es, en verdad, «Perfecto» para lo que nos toca enfrentar y aprender.

Entonces, en este profundo sentimiento de «Gratitud y Perfección» no hay cabida para la resistencia, tan sólo entrega al acontecer: estamos en el *f*lujo de la Vida y tenemos Consciencia del *f*luir.

Pero, ¿cómo aprendemos a vivir desde la Gratitud y la Perfec-

ción?

Cada noche, antes de dormirte «Agradece» cada uno de los detalles que, por muy pequeños, te dieron satisfacción y felicidad. Y está atent@, siempre, a la Perfección: por ejemplo, que el té estuviera listo justo cuando llega tu pareja; que llueve precisamente el día en que no alcanzaste a regar; que la batería de computador se acaba, cuando ya te encuentras muy cansad@ para seguir trabajando; que tu hijo llega con el mensaje que justo necesitabas escuchar… Atentos a la Perfección, siempre, y la agradecemos también.

(d) *¿Cómo desplazar a lo cotidiano la experiencia del fluir?* Estrategias.

¿Qué estrategias podemos utilizar para desplazar la experiencia del *f*luir, lo más posible, a la mayor parte de nuestro día?

Primero, darnos tiempos de *f*luir cada día. Con ello me refiero a siempre, cotidianamente, realizar por lo menos una actividad que disfrutemos profundamente y en la que vivamos la experiencia del *f*luir.

Segundo, disponiendo las mejores circunstancias para realizar aquello que nos provoca "resistencia" para que vayamos aprendiendo a *f*luir, también, en ello. Por ejemplo, a veces me

da mucha lata tener que preparar y dejar listas las verduras (limpiar la espinaca, lechugas y perejil y, dejarlos limpios en 3 cosas: (a) agradezco que voy a dejar listo todo y así, en varias comidas será muy fácil y rápido preparar las ensaladas y, comemos muy sano y fresco; (b) me tomo el tiempo, como a modo de juego, y descubro que cada vez me demoro menos porque mejoro mi técnica; (c) y, me pongo la mejor banda sonora para hacerlo cantando y a veces bailo.

Tercero, en la medida en que voy tomando «Consciencia del *f*luir», también voy descubriendo que, varias veces al día, "entro" en ese estado: en la conversación con alguien, en el ejercicio, cuando cuido mis plantas, cuando dispongo la mesa y sus alimentos, etc.

(e) Develando estrategias Universales.

Quizás, la estrategia Universal que más facilita el *f*luir y la «Consciencia del *f*uir» sea aprender a vivir en armonía. Cuando estamos en Armonía tenemos la sensación que todo fluye a nuestro alrededor.

Y, ¿cómo hacemos para vivir en armonía?

Para vivir en armonía, el ingrediente clave es la «aceptación»: primero, aceptación de quiénes somos y aceptación de nues-

tras decisiones, de la vida que hemos ido construyendo. Aquí, implica el reconocimiento de nuestra esencia, de no negar más social ni culturalmente que somos «Lo Receptivo» en lo más profundo, porque sólo desde esta apertura total a la vida, desde esta entrega, podemos vivir en Armonía (y ya no sólo tener 'ciertos' momentos de armonía).

(f) Mis estrategias personales. Descubrimientos.

Mis estrategias personales como Psicoterapeuta Taoísta son: confiar, profundamente, en el proceso de la Vida; estar muy deseosa de aprender a ser una excelente «navegante»; y, observar con especial atención cómo todo lo que deseo, desde mi esencia, tarde o temprano se realiza.

—

Lo RECEPTIVO, desde la Consciencia del *f*luir, es abordado en distintas dimensiones también:

Primero, señalar que la condición ideal para *f*luir es estar completamente abiertos y receptivos a la vida, operar sin esfuerzo y sin resistencia a lo que es.

Aprendamos a distinguir con claridad cuando hay esfuerzo y cuándo hay resistencia. "Esfuerzo" es cuando no están las circunstancias ni mi predisposición, y realizar aquello implica un

gran desgaste para mí en distintos sentidos: "por ahí no fluye la cosa". Por ahí no es. En cambio, "resistencia" es cuando dadas las condiciones y el tiempo para realizar algo que tengo que hacer, me opongo psicológicamente a eso, resto mi disposición a realizar lo que me toca realizar en ese momento.

Y, lo segundo, es que Lo Receptivo, por su carácter pasivo en el sentido más trascendental, se deja conducir por lo Creativo, por el flujo de la Vida, sin oponerse. Acoge todo. Se deja mecer por la marea de la existencia.



Haiku *«Permitir la Vida ser»*

13. Abrazo al/a niñ@ interior

Esta treceava herramienta, de «Procesos Creativos de Integración», de nuestra Psicología Taoísta, llamada "Abrazo al niñ@ interior", es una estrategia que toca a la mayoría de forma muy sensible, porque casi tod@s necesitamos sanar nuestro niñ@ herido.

Pero, ¿qué implica sanar a nuestro niñ@ interior?

Sanar a nuestro niñ@ interior es "verlo", reconocerlo, acogerlo: abrazarlo. Y para ello, es necesario que recordemos cuándo éramos de niños, qué deseábamos, qué anhelábamos, qué sentíamos que necesitábamos realizar a través de la vida, en este proceso de la existencia. Mucha de esa información la podemos rescatar de: alguna escena en que nos habláramos a nosotros mism@s, de un juego en particular que nos fuera muy significativo y, también, de nuestros recuerdos más remotos.

Les comparto mi experiencia.

I.- Cuando era muy pequeña, debo haber tenido unos 4 años - por eso sé que los niños captan y saben muchísimos más de lo que imaginamos - me recuerdo en el pasillo del segundo piso de mi departamento, reflexionando lo siguiente, y con es-

tas palabras: «Cuando sea grande quiero convertirme en una mujer Sabia, quiero conocer el Alma humana». Ello hizo que más tarde “no-renunciara” a mi esencia «Receptiva», porque intuí que ella era la esencia humana, el Alma, esta apertura total a la Vida y a lo espiritual - el Cielo - que la sostiene.

II.- También, en aquellos años recuerdo estar recostada muchas veces en mi cama y utilizar mis manos como “marionetas”, donde la ‘mujer’ era aquella que tenía un pañuelo en forma de pelo. El juego consistía en un romance en que ellos bailaban, se amaban y besaban, y de repente se rompía la relación y él iba en su búsqueda. Muy romántico y apasionado todo… Algo así, también, fue el reencuentro con el amor de mi vida. Siempre supe que sólo quería estar con él, por eso no tuvo sentido “irme” a estudiar afuera o vivir en el extranjero; tampoco, tener otras relaciones de compromiso formal durante 19 años.

III.- Mi recuerdo más remoto es ver a mi madre sentada en el baño, de este mismo departamento, sonriéndome y mostrándome su enorme guata previo a que naciera mi hermana. Yo tenía dos años y medio. La Maternidad, en un sentido Trascendente, sería lo mío más tarde: habitar y existir, en medio del mundo con orgullo y pasión, desde mi dimensión «Receptiva».

IV.- En otra oportunidad, me recuerdo caminando por el jardín de mis abuelos, tarareando una canción y lamentando saber que no recordaría su melodía, porque no sabía escribir música. Luego, están las partituras sobre el piano, en esta misma casa, que admiraba por su belleza y no me importaba no poderlas leer ni interpretar, porque la sola vibración de aquella escritura negra, hermosa, sobre las hojas color marfil… me extasiaba. Quería hacer música, pero a mi manera. Veintitantos más tarde nacerían los SIGNOS: mi propia escritura visual que evocan a los haikus japonés, la música y la danza.

V.- Uno de los momentos más mágicos que recuerdo, que también aconteció en casa de mis abuelos, fue cuando compuse por primera vez la palabra "mariposa". Amaba ver, en mi colegio, las hermosas caligrafías blancas de tiza en contraste con la pizarra negra. Siempre quise tener una caligrafía hermosa; y, veintitantos años más tarde nace mi Caligrafía actual que amo! también, parte de mi obra plástica visual.

VI.- Como a los 9 años gané el premio de Poesía en mi colegio, que hoy desarrollo en narrativa y de forma visual mediante escritura y SIGNOS, con mis propios libros editados en OBRA ABIERTA.

VII.- A los 11 años decidí estudiar psicología, cuando me entero que es la disciplina que se adentra en el Alma humana.

VIII.- A los 15 años me doy cuenta que, aquello que deseo realizar en Psicología es «ayudar a las personas a realizar su máximo potencial», que hoy traduzco cómo: entregarles "herramientas" de «crecimiento continuo».

IX.- Y, a mis 25 años vi pintar SHO a los japoneses: pintura gestual Caligráfica en mediano formato mediante aguatinta negra. Hoy sueño con mis SIGNOS impresos en gran formato. ¿Cuándo ocurrirá? No sé, pero sí sé que acontecerá en el momento perfecto. Hoy, selecciono, guardo y preparo el material para cuando eso ocurra.

Y a ti ¿qué sueños se te han realizado?, ¿qué sueños has realizado?, ¿qué sueños están en proceso? y ¿qué sueños tienes pendientes?

** Realiza este mismo ejercicio en tu Bitácora de viaje revisando toda tu historia. Pon atención al tiempo de la siembra y, luego, de la cosecha del sueño. Es necesario confiar, perseverar y tener paciencia.

—

En «Psicología Taoísta» la sanación de nuestro niñ@ interior es un proceso que conlleva: primero, escuchar lo que el niñ@ nos demanda, lo que teme, lo que necesita, lo que anhela;

segundo, ser capaces de acoger todo ello desde el adulto que somos "conteniendo" a, éste, nuestro niñ@ interior; y, tercero, llevarlo, ahora, de la mano confiad@ y alegre a realizar aquellos sueños y anhelos pendientes.

Pero, (a) ¿qué pasa si sentimos que nuestros sueños no se realizan? (b) ¿Qué pasa si no sabemos "contener" a nuestro niñ@ interior? (c) ¿Qué pasa si sentimos que es tarde para la realización de aquellos anhelos? (d) Y, antes de eso, ¿qué pasa si resulta muy duro escuchar sus miedos y dolor?

(a) ¿Qué pasa si sentimos que nuestros sueños no se realizan?

Lo cierto, es que los sueños no se realizan, por que las personas no perseveran en ellos. No tie nen tolerancia a la frustración de ver los fracasos que implica atravesar el proceso de construirlos. No tienen el coraje de insistir frente a lo que anhelan tanto y no se cumple (aún). Entonces, se inventan que no eran sus sueños reales o que no tenían las condiciones o que no tuvieron las oportunidades o que no contaban con los talentos. Pero muchas veces es miedo al trabajo que implica realizarlos, a la soledad, a sostener la fé en sí mism@s. Sin embargo, lo cierto,

es que no perseveraron.

Muchísimas veces, a lo largo de mi vida, tuve el rol, en distintas relaciones, de ser una especie de «coach de sueños»: expresándoles a estas personas sus capacidades, reflejándoles sus anhelos más profundos, insistiendo en que perseveraran. Con el tiempo, este rol lo desplacé sólo a la psicoterapia, porque me doy cuenta que las personas valoran más cuando "invierten" en la ayuda. Algunas pensaron que estaría siempre para "empujarlas", pero hay un tiempo para la ayuda y hay otro tiempo para "soltar". Siembro, ahora, todas mis semillas en quienes conscientemente invierten en «crecer». Por otro lado, tenemos "Libre Albedrío" de realizar o no nuestros sueños. Y, a la mayoría de las personas que se lamentan por los "sueños no realizados", en realidad, es porque están empantanadas en su rol de víctimas.

(b) Entonces, ¿qué pasa en el caso en que sentimos que no sabemos "contener" a nuestro niñ@ interior?

Saber "contenernos" es poder abrazar nuestro

dolor sin que nos 'desbordemos' emocionalmente, ni terminemos 'somatizando' el dolor o miedo en el cuerpo.

A "contener (nos)" se aprende y pienso que el gran negocio de la psicología tradicional es ofrecerte contención, pero no enseñarte -a ti mism@- a aprender a contenerte. De esta manera, se transforma en una relación 'dependiente'. Cuando uno aprende a contenerse (no reprimirse), puede atravesar los grandes dolores y miedos de la vida, con uno mismo, en uno mismo 'centrado' además, y en paz. Es el logro de la ecuanimidad y la mansedumbre ante lo adverso.

Les enseño cómo aprendí a «contenerme» a partir de 4 experiencias que integro:

1) Mi maestro de ArteTerapia, Marco Riesen, en un momento en que me encontraba muy "desbordada por la emoción" y sentía que no podía contenerme (en mi propio cuerpo), me llamó a la calma y a que sintiera, profundamente, cómo era contenida por mi propia "piel": que tomara contacto, consciencia 'sobre' mi piel, que me conectara con su energía abrasadora.

2) La Meditación me proveyó elementos importantísimos para aprender a "contenerme": primero, darme un tiempo para ello, en calma y sin interrupciones, que es en el fondo: permitirme un tiempo en tranquilidad para vivir el proceso; segundo, me permitió ir en busca de mi 'silencio', que se va traduciendo en ir en busca de "mi voz interior" (intuición profunda, Alma, Guía); tercero, cuando se alcanza esta 'Guía', cuando la podemos "escuchar" y confiamos que, aunque el proceso puede ser doloroso y difícil, es amoroso en su final; y, cuarto, permitir, en la quietud, que las emociones vayan decantando a su ritmo, sin acelerar el proceso. Esto es clave, porque después aprendes a que, frente a lo "turbulento" y "vertiginoso" de la vida y nuestros propios sentimientos frente a ello, precisamente, lo que no hay que hacer es "no mover más las aguas" con nuestros pensamientos, preocupaciones y emociones asociadas… sino tan sólo quedarnos quietos - ojalá de forma muy concreta - y esperar que todo «decante» para que se aclare " por sí mismo" sin hacer nada, [porque cuando actuamos lo hacemos desde el miedo (ansiedad) y empeoramos la situación].

3) Comprender el «Proceso del Dolor» fue la tercera gran ayuda. Por lo general, evoluciona de la siguien-

te manera, asunto que abordaba en la meditación. Primero, enfrentaba el asunto y entraba en el dolor (sentía el dolor) que, 'creía' era. Digo ésto, porque el dolor, también, tiene "capas" de análisis y profundidad. Cuesta llegar a ver el "meollo" del dolor, lo que realmente nos hace sufrir. Segundo, llego a una capa de dolor más profunda, descubro que la inicial era sólo superficial, y siento que esta capa, esta verdad alcanzada es realmente "terrible", que no seré capaz de soportarlo. Tercero, sin embargo, «espero» un poco más, me adentro un poco más, sigo profundizando y, de pronto, alcanzo otra verdad más honda - el "meollo" de mi dolor al fin! - que si bien es muy profundo, es también simple, soportable e, incluso, tierno, conmovedor… y nada terrible. Es curioso, pero la Verdad más profunda, siempre es amorosa. Alcanzo la ternura. Es como si la verdad de lo que es, sanara el dolor que sentía. Y, ahora, me siento aún conmovida por el dolor, pero libre y feliz de reconocer lo que "es".

4) Sin embargo, cuando el dolor es extremo, cuando hubo un «trauma» que provocó una "crisis" (incluso puede tratarse de estados de micro-psicosis), la «Consciencia» de "re-conocer" el proceso, puede llevarnos a restaurar el estado original, permitiéndonos

salir de la crisis de un momento a otro, como los "saltos cuánticos". ¿Qué pasa en estas situaciones? Sucede que el dolor psíquico es tan intenso y hondo, que, frente a una situación de amenaza por estrés que gatilla el recuerdo de la situación traumática, hace que, inconscientemente, lo revivamos: entonces, primero, entramos en estado de paranoia; segundo, sentimos terror y un dolor desconcertante que nos "desconecta"; tercero, muchas veces transitamos, después, a la furia, el ataque o "ritos" de desprecio (atacando a quienes sentimos que nos amenazan), y en este punto nos tornamos peligrosos para los de más o los demás sienten ésto, y ocurren las "internaciones" psiquiátricas. Sin embargo, si las personas que han vivido estos traumas evitan, siempre, el estrés; o, frente al estrés "reconocen" el «desencadenamiento» de este proceso, serán capaces de "Despertar" y retornar a su estado original: primero, descubriendo que el trauma ya fue en el pasado (no ahora) y tomando consciencia que las personas que lo desencadenaron, mediante humillaciones, amenazas, burlas, temían a su estado Receptivo, porque les es incomprensible y, también, profundamente admirado/envidiado por tu coraje en esta perseverancia. Fueron modos sociales de conservación de su cultura, por sentirla amenazada ante lo nuevo. Una

vez alguien me dijo lo siguiente (lo recuerdo siempre porque me sana ante la desazón): ¿por qué? - pregunté, ante todo ese trato de humillaciones constante e indirecto - «Porque tú nos recuerdas los fantasmas que no nos atrevimos a enfrentar». Gracias eternas Magdalena González. A veces, ver sufrir a los que más amamos es la fórmula para que recobremos la cordura. Trascender el dolor, el «dolor extremo», es parte del proceso de crecimiento de la Consciencia en su Despertar.

(c) Pero, ¿qué hacemos en el caso en que sentimos que ya es tarde para la realización de un anhelo (s)?

Si sentimos que es tarde para la realización de nuestros anhelos, y esto es realmente objetivo, por ejemplo: se murió mi madre y nunca reparamos la relación, hay formas simbólicas y rituales para «vivirlo». Nuestra consciencia, para sanar, necesita que se realice la "acción", el rito, más allá de lo que nosotros interpretamos como "real". Para la Consciencia lo "real" es «vivir el sentimiento», permitirlo ser.

Y, otra forma de lo mismo es el ARTE. Los ar-

tistas sabemos que crear obra es crear realidad, y cuando en él depositamos nuestros sueños y anhelos, la obra surge con una potencia y originalidad que, probablemente, trascenderá al artista.

En mi experiencia, a partir de la recopilación de mi obra de pequeña y ejercicios de ArteTerapia, pude conectarme con mi esencia. Verme. En abstracto: conocer mi "color". Y, hoy, sueño con mis SIGNOS en gran formato, porque sé que es un lenguaje único que puede «unir» a toda la humanidad, al nacer de la escritura occidental y el gesto oriental: al ser Universal. También, sueño con que estos libros lleguen a tod@s y poder colaborar, hondamente, en el crecimiento humano. Así, estos deseos, hacen que cada día me levante con entusiasmo y 'Sentido' a trabajar y crear.

(d) Y, antes de todo ésto, ¿qué pasa si me resulta muy duro, difícil, escuchar los miedos y el dolor de mi niñ@ interior?

En general, todas estas herramientas, particularmente ésta, es importante vivirla acompa-

ñad@ por tu psicoterapeuta taoísta. El propósito de redactar este material, de crear este libro, es para que mis pacientes tengan acceso a conocer cómo se desarrolla el proceso, para apaciguar el miedo y la ansiedad, para que conozcan la ruta y, para que vislumbren lo amoroso del tránsito y se entusiasmen con el viaje; sin embargo, lo ideal es vivirlo acompañad@. A su vez, es un recurso, que me permite, como psicoterapeuta taoísta, acceder de forma muy rápida al conocimiento de la etapa en que mis pacientes transitan -dónde se encuentran- y a sus ritmos personales. De esta forma, algun@s transitan un tiempo más largo en una herra mienta; otr@s, en otras. Así, les proveo a tod@s, un material compresible para el desarrollo a alcanzar, herramientas que l@s acompañarán toda su vida.

A continuación, les comparto esbozos del mismo proceso ya enunciado, de forma de poner más distancia y objetividad al desarrollo del conocimiento, sobre nuestro niñ@ interior, y tener este material para abordarlo, más profundamente, en nuestra «Bitácora de viaje»:

(a) Análisis y aprendizajes desde la perspectiva del Eneagrama.

Desde la maravillosa perspectiva que tomamos de los Sufis, el Eneagrama, porque nos entrega un lente que nos permite reconocer, según nuestras distintas personalidades, cuáles son nuestras heridas de niñ@, entonces podemos ver qué trabajar y, algo igualmente importante, saber de qué «huímos».

Muchas veces sentimos que estamos empoderad@s, seguros de nosotros mism@s. Creemos que hemos construído una vida a nuestra altura, que "hemos elegido nuestro propio Camino", y que iremos por más, cuando, en el fondo, sólo hemos estado «huyendo» de nuestro miedo "raíz". ¿Cuántos se sienten poderos@s y, en realidad,a lo largo de toda su vida y mediante la consecución de sus "logros" tan sólo han huído de sí mism@s, de su «esencia» (por miedo)?

A continuación, enuncio los miedos y deseos de cada tipo de personalidad. Observen cómo el deseo, en realidad, viene a 'compensar' el miedo, pero no a realizar nuestra «esencia». En mi próximo libro, llamado «Diseño del Despliegue del Alma», profundizaré sobre nuestra «esencia»; ahora, nos centraremos en nuestros miedos y deseos, para estar atentos a "no huir" más de nosotros mism@s:

- El Reformador/a. Miedo: ser «malo», defectuoso, perverso, corrupto. Deseo: Ser bueno, virtuoso, equilibrado, íntegro.

- El Ayudador/a. Miedo: no ser amado ni deseado. Deseo: sentirse amado.

- El Triunfador/a. Miedo: no valer, no tener ningún valor a parte de sus logros. Deseo: sentirse valioso, aceptado y deseable.

- El / La Individualista (el Artista o Alquimista espi ritual). Miedo: no tener identidad ni importancia personal. Deseo: descubrirse a sí mismo y su importancia; crearse una identidad a partir de su experiencia interior.

- El Investigador/a. Miedo: ser impotente, inútil, incapaz (abrumado). Deseo: ser capaz y competente.

- El / La Leal. Miedo: no tener apoyo ni orientación; ser incapaz de sobrevivir sol@. Deseo: encontrar seguridad y apoyo.

- El / La Entusiasta. Miedo: verme despojado de todo y atrapado en el sufrimiento. Deseo: estar feliz, con-

tento, encontrar satisfacción.

- El / La Desafiador (el Líder). Miedo: ser herido o dominado por otros; la violación. Deseo: protegerse, decidir su camino en la vida.

- El / La Pacificador. Miedo: de pérdida y separación; de aniquilamiento. Deseo: mantener la estabilidad interior y la paz mental.

¿Qué pasa? la esencia no son nuestros miedos ni deseos. Quizás, es más fácil, primero, saber lo que no somos y, aunque sea doloroso, reconocer cómo la personalidad (ego) ha dirigido nuestra vida. La «Psicología Taoísta», más allá de la herramienta que nos entrega el Eneagrama, busca entregarte un reflejo de quién, realmente, eres desde la dimensión del alma. Por ahora, tomemos consciencia de lo que no somos, aunque esté presente en nosotros aún.

Lo hermoso, también, es que es una invitación a "no-leer" ni identificar ni relacionarnos con los demás desde su personalidad. Es una invitación a conocerlos, genuinamente, desde lo que realmente son.

(b) Conociendo a mi niño/a interior.

En la medida en que sabemos cuál es nuestra personalidad-ego, podemos quitarnos la máscara e ir, paso a paso, desprendiéndonos de nuestro "personaje". El personaje surgió por la herida propia que, también, caracteriza a nuestro tipo de personalidad y que se conforma como miedo/deseo.

Entonces, ahora, sin engaños, podemos adentrarnos más profundamente en ese niñ@ interior que fuimos y sigue vivo, y comenzar a recordar: ¿Cómo nos sentíamos? ¿Cuál es la sensación profunda desde la cual concebíamos la vida? ¿Qué pensábamos? ¿Cómo nos relacionábamos? ¿Qué necesitábamos? ¿Qué cosas nos causaban rabia? ¿Qué cosas nos causaron daño? ¿Qué cosas nos causaron miedo? ¿Qué soñamos ser, realizar, hacer? ¿A qué jugábamos? ¿Qué nos divertía? ¿Cuáles fueron nuestros momentos más felices, de mayor plenitud? ¿Cuál es nuestro recuerdo más remoto? ¿Qué nos dijeron que no olvidaríamos nunca?

(c) *¿Qué me solicita? ¿Cuál es su demanda más profunda?*

Entonces, a propósito del ejercicio anterior, donde prepararemos en terreno para lo siguiente: ¿Qué sientes que hoy tu niñ@ interior te solicita? ¿Qué te pide? ¿Cuál es su demanda más profunda?

d) *¿Cómo sanarlo?*

La sanación de tu niñ@ interior comienza en el instante mismo en que lo reconoces y deseas escucharlo. Esta sóla apertura genera, ya, una transformación. Luego, viene el momento de "la escucha" concretamente. El ir resolviendo las preguntas planteadas te abre a tu conexión con él/ella.

(e) Aportes para el Crecimiento | Síntesis.

Es una gran paradoja la vida, la paradoja más hermosa de todas: su proceso, que es un Misterio Sagrado. Y parte de develar este Misterio Sagrado es descubrir que nuestro"adulto" es quien lleva de la mano a nuestro niñ@ interior para realizar lo que anhela el niñ@, porque es el niñ@ quién «guía» El Camino.

El «Viaje del Héroe / la Heroína», el Viaje de Ulises & Perséfone es "retornar" a ser como cuando éramos niñ@s. ¿Por qué? Porque solo habitando desde nuestra inocencia podremos "aprehender" la existencia tal cual es, mágica, bellísima; y, así, desentrañar -desde aquella pureza- el resto de los secretos de nuestra Alma. Nuestra Alma es un mar infinito. Nunca acabamos de explorarla. Nuestro asombro, en la medida que nos volvemos más profundo y vamos más hondo se vuelve, también, más Sublime.

Pero, ¡te sientes tan lejan@ de tu pureza! ¿Cómo volver? Lo primero, es realizar los ejercicios ya mencionados, abordarlos en tu «Bitácora de viaje», resolver las preguntas y tomarte muy en serio los prácticas que te describo a continuación:

- Los ejercicios creativos-plásticos para la Integración;
- Los ejercicios de Imaginería para la Integración; y, especialmente:
- Prácticas anhelantes.

(f) Ejercicios Creativos-plásticos para la Integración.

I Recolección: Mi Bitácora de niñ@

1.- Ve al baúl de los recuerdos y rescata todo aquello que conservas de niñ@. Quizás, te toque ir al rescate de ello en la casa de tus padres, o remover el entretecho. Date el tiempo para ello. Pueden ser colecciones, juguetes, cartas postales, música, libros, dibujos, fotografías.

2.- Además, de reunirlo todo, regístralo fotográficamente; y, luego, intégralo a tu bitácora. Puede ser tu bitáco ra II que creas, digitalmente, por ejemplo. Lo importan te, es que lo registres y lo ordenes, a modo de ir rescatando aquellas cosas que siguen "resonando" en tu corazón, y que te pueden servir para "recordar" quién eres,

aspectos, cualidades tuyas que dejaste olvidadas, abandonadas…

3.- Entonces, ahora compone tu Bitácora II (sea en papel, plástica o digital). Pero registra de todos modos cada cosa. Tu psicóloga taoísta te guiará en ello y te hará el análisis formal al respecto.

4.- Desarrolla las siguientes preguntas en tu Bitácora de viaje: ¿Con qué te conectan estas cosas? ¿Cuál es la sensación? ¿Cuál es el sentimiento? ¿Qué te recuerdan de ti? ¿Qué aspectos significativos de ti tenías olvidados? ¿Qué aspectos significativos compartes del pasado con el ahora? ¿Qué aspectos persisten?

5.- Realiza un trabajo plástico de la integración de todos estos elementos descubiertos. Tu psicóloga taoísta te guiará.

6. Registra el resultado.

7.- Intégralo a tu Bitácora de viaje II.

II Color. Exploración afectiva (para trabajar con tu Psicoterapeuta Taoísta).

Primera sesión:
1.- ¿Qué color se me dificulta?
2.- Elijo el color. Dinámica de conexión.
3.- Lo pinto en gran formato con las manos.
4.- ¿Con qué emociones me conecta?

Segunda sesión:
1.- ¿Con qué color no me siento conectada?
2.- Elijo el color…

Tercera sesión:
1.- ¿Qué color anhelo?
2.- Elijo el color…

(g) Ejercicios de Imaginería para la Integración.

1.- Imaginería. Reúnete con tu niñ@ en el lugar, paisaje, favorito de tu infancia. Pregúntale: ¿De qué se siente orgullos@ de ti? y ¿Qué cosas te pide que cambies?

2.- Silla vacía. Se utiliza para abordar temas más específicos, como miedos y dolores profundos. Tu Psicoterapeuta Taoísta te guiará si lo requieres. Puedes solicitar este ejercicio, a través de todo tu proceso y en cualquier momento de tus herramientas. Es muy esclarecedor.

3.- Vuelve a jugar a aquel "juego de antaño…" que tenías contigo mism@: ¿qué emociones y sentimientos experimentas? ¿Qué mensaje tiene para ti este juego?

(h) Prácticas anhelantes | Los «Gritos del Alma»

Siéntate en silencio, en un lugar tranquilo donde estés sol@ sin interrupciones, y entra en meditación, que es estar completamente abiert@ y receptiv@ a la intuición profunda que recibirás de tu esencia.

Vamos a entrar en viaje. En este viaje revisaremos, a través de tu vida, cuándo has tenido «Gritos del Alma», que son sentimientos muy claros y profundos en que tu «esencia» te decía: "Eso es!!!", "¡Realiza eso!", "¡Ve por ello!". Estos «Gritos del Alma» son los que nos señalan los anhelos del Alma y aquello que vinimos a realizar en esta vida.

Prosigue en tu meditación: ¿Cuáles son los «Gritos del Alma» que has tenido a través de toda tu vida? ¿Cuándo fueron? ¿Cuáles son?

Ahora, agradece tu meditación, haz el cierre y retoma tu Bitácora de viaje, y escribe: Mis «Gritos del Alma» son…, ¿Cuál es el primero que vas a realizar?

Vuelve a esta práctica cada cierto tiempo e intenta, muy seriamente, concretar aquellos «Gritos del Alma» que aún no realizas, es parte de la realización de tu plenitud.

Si tienes dificultades para concretar, tu psicoterapeuta taoísta te ayudará a que puedas construir un camino de pequeños pasos para alcanzarlo.

Y, recuerda, es el «Grito del Alma» tu niñ@ escondid@ diciéndote: "Por favor, eso es!!!".

—

Lo RECEPTIVO, desde el Abrazo al niñ@ interior, es abordado en distintas dimensiones también:

Primero, es tu dimensión Receptiva, tu "Madre interior" -tengas el género que tengas- la que contiene, cobija, "consuela", regalonea y explica (cuando algo es difícil de asimilar) a tu niñ@ interior lo que necesita comprender.

Segundo, la "Madre" es también quién lleva de la mano a tu niñ@ interior y le ayuda a resolver las dificultades. Sin embargo, recuerda: es el niñ@ quién «guía». El niñ@ es quien más cerca de tu esencia está.

Cuando me preguntan, como Psicoterapeuta Taoís-

ta, qué decidir sobre un asunto. Lo primero que hago, es pedirle a la persona que tome consciencia desde "qué" lugar decide (mente, corazón o esencia). Después, la guío a que decida desde su «esencia». A veces es un trabajo, porque no tienen clara la distinción entre mente y corazón. La esencia es aún más profunda. Tercero, una vez la persona está conecta da con su esencia, le pegunto: *¿Qué elegiría tu niñ@ interior?*



Haiku *«Cobijo amplio y dulce»*

14. Alquimia

Esta catorceava herramienta, de «Procesos Creativos de Integración», de nuestra Psicología Taoísta, llamada "Alquimia", es una estrategia que se focaliza en la energía de la emoción 'disruptiva' (que puede ser ansiedad, angustia, melancolía, tristeza, etc), para ser transmutada en armonía, en una sensación de paz y libertad.

La Alquimia es el "Poder de Transmutación" que todos los seres humanos poseemos. Este proceso nos permite transformar estados interiores de incomodidad, hasta procesos complejos como la depresión y las micro-crisis.

Después que hemos aprendido a abrazar a nuestro niñ@ interior, estamos preparados para abrazar nuestra transformación más profunda y descubrir que, dentro de nosotros mism@s, está todo el «Poder» que requerimos para forjar nuestra vida.

A continuación, les enuncio: los pasos de este proceso, cómo se desarrolla su entrenamiento, lo puntual en la depresión, lo puntual en la angustia, lo puntual en el miedo y la ansiedad, y lo puntual en las micro-crisis paranoicas.

(a) Pasos para la Alquimia Interior.

Los pasos de la Alquimia interior que, de preferencia conviene vivirlos en sus primeras veces con tu psicoterapeuta taoísta, son:

1º Me conecto con lo que siento. Me permito sentir completamente la emoción. Mi actitud es de "Testigo", de entrar a investigar algo que ocurre, pero que no pertenece (soy la esencia, no los estados transitorios que vienen y van).

2º Descubro que es una emoción 'incómoda', que me desagrada o perturba, incluso asusta.

3º No le pongo nombre. No la "etiqueto".

4º La observo como energía y voy poniendo "distancia" (la distancia de quién observa, de quién es TESTIGO).

5º "No me identifico" con la energía. Es tan sólo una emoción que siento, no es parte de mi "identidad".

6º Voy reconociendo la emoción sólo como energía. Observo, especialmente, cómo se mueve esta energía en mi cuerpo. Cuál es la zona en la que está. Qué zona abarca. Cómo es su movimiento.

7º Me centro en las preguntas anteriores. Observo cómo el

movimiento de esta energía comienza a reducirse, cómo se refiere, cada vez más, a una zona de mi cuerpo más reducida (en el caso de la angustia, este proceso puede ser más largo).

8º Ahora que la energía circula en un espacio específico -se redujo bastante- pongo toda mi atención, mi «Consciencia» en ella. Voy sintiendo cómo esta atención de mi consciencia genera un "calor" (generalmente en el pecho) que la «quema», que la va quemando y disminuyendo. De esta forma, se va quemando y, la energía antigua, disminuye hasta desaparecer.

9º Retorno a la calma. Desapareció la emoción. La Alquimia se ha realizado. Me siento en en armonía y libre del estado anterior.

(b) Entrenamiento.

El entrenamiento en la Alquimia es necesario que sea constante y favorece, enormemente, poder retirarte de lo que estás haciendo en el momento en que sientes la emoción disruptiva, tomar la postura de meditación y realizar el proceso de la Alquimia.

¿Qué sucede en el fondo? Si postergas la Alquimia y no la realizas, vendrá más tarde de nuevo la misma emoción. Cuando realizas la Alquimia, en el fondo, "quemas" parte del «Cuer-

po del Dolor», de aquella capa de la "Herida" de la infancia que siente tu niñ@ interior. Por lo mismo, en la medida en que más realizas la Alquimia, aquella herida se va empequeñeciendo. De igual forma, si no realizas la Alquimia y te identificas con el dolor, la herida antigua, original, crece.

Para los primeros entrenamientos es importante realizarlos con tu Psicoterapeuta Taoísta, que te puede acompañar a distancia o presencialmente.

Todos las emociones disruptivas - sea la depresión, angustía, miedo, ansiedad o micro-crisis paranoica - conllevan el mismo proceso. Las nombro así, pero es importante dejar de etiquetarlas, para quitarles poder y comenzar a verlas como lo que son en realidad: una energía para ser transformada.

A continuación, veremos lo particular de cada una de estas emociones.

(c) Desplazamiento del Aprendizaje Alquímico para sanar la depresión.

Lo propio de la depresión, en particular cuándo se genera, es que sentimos un "derrumbe" interior: sentimos que «caemos». El punto clave es cuando ponemos distancia al derrumbe: sentimos-vemos el derrumbe, pero no nos "identificamos"

con él.

Es posible, también, que ocurra el “derrumbe” y no hayamos podido realizar la Alquimia en ese momento. Ahora, nos encontramos en un profundo abismo, sin salida. ¿Qué hacer? Trabajar la «Melancolía» de igual forma como abordaremos la angustia a continuación.

(d) Desplazamiento del Aprendizaje Alquímico para sanar la angustia.

Lo propio de la angustia (y la melancolía o tristeza profunda) es que es una emoción, una energía con la cual es muy fácil “identificarnos”, porque sentimos que nos «toma». Aquí el trabajo de la Alquimia, por lo general, es un poco más largo y hay que tener paciencia para lograr que la emoción, la energía, que nos resulta muy incómoda, se ‘asiente’ en una zona más pequeña de nuestro cuerpo, para poderla quemar con la “atención” de nuestra Consciencia.

(e) Desplazamiento del Aprendizaje Alquímico para sanar el miedo y la ansiedad.

La ansiedad es un tipo de miedo difuso. Parece una paradoja, pero en mi experiencia la ansiedad es lo más difícil de trabajar Alquimicamente, porque no nos resulta tan disruptivo y

porque podemos utilizar una serie de “sustitutos” para apaciguarla (ejercicio, comida, trago, fumar, ansiolíticos, tv, mucho trabajo, viajes, etc).

La ansiedad siempre es una invitación a «huir» de nosotr@s mismos. Pero, ¿de qué queremos huir? Del dolor, claro. Pero es tan fácil subirnos a una bicicleta o comer un chocolate, que le hacemos el quite. Más, descubre ésto: en la medida en que enfrentemos el dolor, más libres y esenciales nos volvemos.

(f) Desplazamiento del Aprendizaje Alquímico para sanar crisis paranoicas y el profundo dolor que nos ‘desconectan’ y nos pueden llevar a micro-crisis psicóticas.

Respecto de las micro-crisis paranoicas, a las que me refiero, el proceso es el siguiente:

1º Estrés (agotamiento)
2º Sentimiento de amenaza y desconcierto (sobreinterpretación)
3º Paranoia
4º Profundo dolor y desconección
5º Furia (defensiva). Ataco.
6º Crisis.

La clave es no permitir que evolucione el proceso: estar muy atenta a descansar y no estresarnos; o, si no tuvimos otra opción para no estresarnos, reconocer el “sentimiento de amenaza”, retirarnos y realizar la Alquimia.

———

Lo RECEPTIVO, desde la Alquimia, es abordado en distintas dimensiones también:

Primero, tomar contacto con nuestra esencia RECEPTIVA, que es el «espacio» dónde se realiza la Alquimia, y en el cual, en su centro, existe este ‘fuego’ del Alma o esencia. La imagen es doble, y cada una tiene su función: aquí, está la Naturaleza (arriba o en lo externo) y el fuego en lo profundo (abajo). Es nuestra «Luz Oculta» aquella que realiza la Alquimia.

Segundo, el proceso post-Alquimia: que es como un «nuevo Amanecer», donde ha acontecido un ‘Renacimiento’ interior: ahora el ‘fuego’ está en el exterior (arriba) y la Naturaleza en lo profundo (abajo). Así, ha habido un «Progreso» significativo para nuestro sanar y “Despertar”.



Haiku *«Transmutación»*

15. La Cordura

Esta quinceava herramienta, de «Procesos Creativos de Integración», de nuestra Psicología Taoísta, llamada "la Cordura", es una estrategia para todos aquell@s que han tenido crisis profundas o micro-crisis psicóticas o que sienten que, realizar el Camino hacia «Lo Receptivo» - Tao - pudiera generarlas. Esta herramienta tiene el propósito de quitar el miedo que podría producir un proceso tal como una crisis y mostrarte cómo transitarlo.

Las personas le llaman "locura" a las crisis profundas en que ocurre desconexión, y la desconexión acontece cuándo una escena revive un trauma profundo - ocurren similares situaciones - o cuando es mucho el dolor psíquico que vive y nos desborda. En este sentido, por lo general, tienden a confluir ambas situaciones. Sin embargo, de fondo, el problema sigue siendo el mismo respecto de la herramienta anterior: el sujeto se ha "identificado" con una imagen-pensamiento. Puede tener el carácter de una escena, por ejemplo, en que varias personas intentan humillarl@, avergonzarl@… y eso, sin duda, es muy doloroso; pero de fondo el sujeto «asume» la responsabilidad de la "imagen" con la que lo etiquetaron o intentaron imponerle subjetivamente.

Las situaciones más perversas en el contexto social son los

"entredichos", aquellas narraciones que insinúan, que sugieren pero no aseveran y que no se plantean de frente. Y ocurre que, en ciertos contextos sociales se manejan códigos específicos, que no todos conocen, y cuando un nuevo miembro los adopta, pero no comparte, puede vivir estas crisis, porque la gente tiende a ser muy cruel y sentirse amenazada por estas personas "diferentes" o con otras opciones de desarrollo.

"El Camino" para aquell@s que no comparten estos códigos ni el orden que establecen hace que, algunas personas busquen hacerlos "caer" al punto de deprimirlos, porque se han inventado una cultura, un orden social en que la existencia de ellos les resulta amenazante. Pero, detengámonos aquí: ¿qué es lo amenazante? ¿Que existan personas que conserven su esencia Receptiva? ¿Que estas personas busquen existir desde un lugar más genuino? ¿Que siempre estén en un plano de desarrollo y crecimiento? ¿Sentir que son más que ellos? Todos tienen la misma oportunidad. Sólo que algunos tienen mayor coraje, pero el coraje también se aprende y desarrolla. Lo que es claro, es que una de las razones más poderosas para que estas personas realicen 'El Camino' es que aman su Libertad, su esencia - tienen el valor de ir de frente "desnudos" - y porque, además, «jamás» serían capaces de realizar las prácticas "perversas" con que algunos agobian a estas personas al punto de generarles crisis.

Lo cierto, es que las crisis son casi inevitables. Pero pueden ser-pequeñas y no graves. Este es el propósito de esta herramienta: orientarte respecto de ellas. Sin embargo, parte del trabajo de hacer que cada vez sean menos es: conocer el proceso de transformación que se va viviendo y ya "no leer más" las crisis o locura como tal, sino como: «Aperturas de los Estados de Consciencia o Despertares», porque el "Despertar" es un proceso continuo de distintas etapas y bastante desconocido en occidente.

De todos modos tienes que dejarte acompañar por tu Psicoterapeuta Taoísta que trabaja en conjunto con una psiquiatra, de basta experiencia, si fuese necesario. ¿Por qué? Porque las personas altamente sensibles (PAS) por su fuerte condición empática y poseer un sistema nervioso diferente, tienden a ser candidatas para las crisis, y muchas veces desarrollan la llamada bipolaridad, que es el lado B de la armonía. En el fondo, cuando no se pueden "vivir en armonía" -su naturaleza espontánea, genuina-, en crisis tienden a ser pendulares (bipolares). Entonces, se hace necesario, para administrar el estrés emocional y físico, consumir estabilizadores del ánimo. Pero pueden consumirse, también, las dosis más bajas que no afectan el cotidiano.

Lo importante, es que la Psicología Taoísta, además de abordar el tema clínico desde la perspectiva psicoterapéutica, tam-

bién lo aborda desde el Arte. He desarrollado toda una obra en función de señalar “El Camino” mediante: los SIGNOS, las instalaciones de «Venus» mediante “espirales circulares” con tierras de color en la playa, en «Historia del Color», y todos estos libros de Galería OBRA ABIERTA que nostros vamos desarrollando.

Esto, también, lo abordaremos más profundamente en un libro poético. Pero si tuviese que sintetizar al máximo de qué se trata el “Viaje de la Poesía”, que es hacer «El Camino», que es elegir “habitar” desde nuestra dimensión Receptiva, les diría lo siguiente: tan sólo basta con «desandar tus pasos y, en este retorno, recoger también tus sueños».

Existe un momento crucial, que pone a prueba qué tan profundamente habitarás desde tu esencia: elegir si “brillar” o “entregarte”. «Entregarte» puede llevarte a brillar, pero no necesariamente, más de las veces es una tarea oculta y velada.

Con el fin de organizar de un modo más estratégico todos los contenidos ya vertidos y otorgarles mayor estructura, he organizado este material de la siguiente manera.

Veamos, entonces, ¿cómo administrar las “*Aperturas de los Estados de Consciencia*” o *“Despertares”*?

(a) Aterrizaje.

Lo primero, es el aterrizaje. Comprender que estamos leyendo la realidad de forma muy “abierta” y que eso nos puede llevar a no lograr decodificarla, en lo inmediato, de forma más real o atingente a este contexto específico. En mi experiencia, en aquellas “aperturas” lo que me sucede es que tomo «Consciencia» de posibilidades sin límites con respecto a capacidades mías o de lo humano, incluso de la realidad, y descubro asuntos que están completamente velados o ignorados, incluso negados por la gran mayoría; diría, “cubiertos por quienes detentan el poder sobre cómo interpretar la realidad”. Con el tiempo y los años, he descubierto que todas esas “visiones” de aquellos estados son, hoy, reales, pero el reconocerlas en aquel momento hipersensible me ‘desbordaron’, porque se presentaron de forma inminente, cuando requerían un proceso de maduración, decantación y elaboración.

Lo segundo, es otorgarle ‘Sentido’ a estas «Aperturas de Estados de Consciencia o Despertares», que algunos nombran como crisis o locura. Lo que ocurre en aquellas situaciones, es que descubrimos asuntos que parecen “imposibles”, tabús del mundo que se nos despliegan en su plausible realización. El peligro, es que aún no estamos listos para vivirlos y la mayoría de la humanidad los desconoce; entonces, no están en situación de ser comunicados, hacerlo sería una “locura”. Y, ahí,

nos encontramos en medio de lo posible-imposible, observando aquello maravilloso o asombroso que se debe callar (por un tiempo a veces largo). ¿Cómo elaborar este proceso, entonces, sin hacer crisis?

Con el tiempo, fui comprendiendo que tenía acceso a ello, que con los años y meditaciones más profundas podría darle forma a lo que vislumbraba y que parte esencial de habitar esa maravilla era, paradójicamente, renunciar a su brillo, al éxito, al reconocimiento de lo famoso, en pos de alcanzar la esencia, que es un 'Silencio gozoso'. De esta forma, optar, también, por realizar un asunto en completa profundidad y no "perderme" en la diversidad de proyectos o asuntos del mundo. Ahondar, todo el tiempo ahondar sobre 'lo mismo'.

(b) Comprensión del mapa sobre "lo real".

Nuestro Inconsciente Colectivo nos entrega mapas para transitar El Camino. Estos códigos universales se nos muestran esquivos. Pero algunos resultan muy veraces a la hora de perdernos y re-encontrarnos. Quizás, lo más importante es comprender que el Inconsciente Colectivo sólo nos entrega "mapas" posibles, mapas, no el "territorio" de lo real. Pues, entonces, habrá que recorrerlo por nosotros mismos.

En mi obra poética visual muestro los mapas que a mí me

han servido para hallar El Camino. Y, de fondo, transmitir su forma: una espiral circular, y su proceso de desandar nuestros pasos, camino de retorno al centro de ésta.

(c) El proceso del "Despertar" como Camino. Etapas.

El Camino es infinito, cada vez más hondo, profundo y conmovedor. De una simpleza y belleza que exalta al Alma. Lo primero, es descubrir que, al perdernos, mediante la socialización, vamos caminando hacia fuera de la espiral, alejándonos del centro. Segundo, en algún momento "Despertamos" y descubrimos que debemos regresar. En un tercer momento, tomamos consciencia que, tan sólo se trata de "desandar nuestros pasos" e ir soltando todo aquello que nos pesa. Debemos "desprendernos" de las cargas de otros. En un cuarto momento, descubrimos que vamos en pos de recuperar, completamente, nuestra inocencia y armonía, y que para eso necesitamos reconciliarnos con toda la humanidad. Y, en el quinto momento, él último, estamos en este trabajo de amor entregando a tod@s aquello aprendido en el trayecto, habitando desde el alma.

(d) Diferencia entre "mapa" y "territorio".

La diferencia fundamental entre mapa y territorio, es que el mapa se puede señalar, pintar, describir, dibujar. En cambio

el territorio tan sólo se despliega en silencio en nuestra alma. Es cuando aprendemos a navegar en el océano del Alma: preguntamos al universo por un signo, y éste, en el momento perfecto se nos revela.

(e) Red de vínculos incondicionales y contexto.

Parte esencial del proceso es "limpiar nuestras relaciones". Nos podremos vincular con todos, ser amables y generosos, pero los vínculos profundos serán sólo con aquellos seres tan incondicionales como nosotros. Sólo ellos merecen nuestra entrega e intimidad más profunda, reconociendo que el vínculo incondicional es una excepción, por lo tanto, poniendo en gran valor nuestra «entrega», nuestra escucha y presencia. Por ello es tan importante cómo construimos nuestras relaciones de pareja, los vínculos con nuestros hijos y con los pocos amigos que nos aman así. Porque sólo el «vínculo incondicional» permite, realmente, crecer desde el alma y nos lleva a evitar los contextos adversos.

(f) Proceso.

Lo fundamental que me ha permitido realizar "El Camino" y poder ir creando "mapas" para él (en narrativa, psicología y poesía visual) es que me enamoré de la Verdad que descubrí en el «Tao Te King» (Dao De Jing). Mi amor más profundo

es a la Verdad. De hecho, quizás es el motivo, más profundo, de mi amor por mi pareja: entre nosotros vibra la verdad de quiénes somos y nos potenciamos en esta visión. Buscar mi Verdad, buscar comprender la Verdad de la humanidad, de la Vida, del mundo, desear ir develando este Misterio profundo es lo que más me mueve, y es lo que me ha permitido trascender todas las crisis, porque de fondo, siempre he encontrado que hay un motivo de amor, aunque hagamos cosas terribles y equivocadas. En ello había una lealtad (mal comprendida), un deseo silente, un anhelo del alma tomando otro rumbo. Pero sin lugar a dudas, esta búsqueda de la Verdad ha sido lo que me ha permitido expresar en el Arte, la Psicología y los libros, el develamiento de los procesos tal cual los he vivido. Y, es asombroso, porque observo que 'lo mismo' se transforma y se vuelve más y más hondo. El Camino no es a la copa del árbol (brillar) sino a lo profundo de tus raíces (no-Ser, lo Receptivo, la vasta mar).

(g) Crecimiento y desarrollo continuo. Sentar las bases.

La espiral traza dos caminos de crecimiento. La espiral hacia afuera, puede ser un gran camino de crecimiento respecto del mundo, de lo externo: logros, riquezas, cientos de proyectos, viajes, éxitos sociales, muchos hijos, trabajos muy bien valorados, roles excepcionales, etc. Se alcanza el propósito externo, aquello que busca potenciar el ego y la personalidad, la cons-

trucción de una identidad admirada socialmente. En cambio, la espiral hacia adentro, camino al centro, es la búsqueda del Crecimiento del Alma, del despliegue del Alma, y es un viaje de "desprendimiento", porque cada vez más las cosas del mundo nos importan menos y, de fondo, deseamos volvernos más y más genuinos. Entonces, hay sencillez, silencio, gozo y apertura. Probablemente nos dedicamos a muy pocas cosas, pero con una hondura pocas veces vista, y necesitamos mucho tiempo para meditar y disfrutar esta -aparente soledad- que es el contacto más puro con nuestra alma. Así, nuestras actividades simples se transforman en la disciplina para forjar, más profundamente, la armonía en nuestros días.

Tú, ¿en qué dirección caminas?

El propósito de estas 21 herramientas de «Procesos Creativos de Integración» es que descubras tu propia metodología de crecimiento, camino de retorno al centro de la espiral: a ésto llamo sentar las bases de tu propio crecimiento.

(h) Una metodología cotidiana para el Crecimiento y resguardo personal.

El Viaje hacia el centro de nuestra Alma, hacia el centro de la espiral, es el tránsito más apasionante que podamos realizar, porque alcanzamos lugares nuevos dentro de nosotros

mismos. Para quienes el paisaje exterior los alucina, imaginen poder encontrar territorios vastos, distintos cada día, tan sólo escribiendo o pintando. Descubrir una metodología creativa donde, en realidad, creamos el «espacio» para que lo "Sublime" se despliegue sin límites es, también, alcanzar una Alquimia de la manifestación. Sabemos lo que acontecerá y que el resultado será maravilloso, pero desconociendo los detalles y ello nos exalta, asombra, divierte y nos hace disfrutar el proceso.

Lo RECEPTIVO, desde la Cordura, es abordado en distintas dimensiones también:

Primero, comprender que en las crisis lo que ocurre es que damos "saltos cuánticos" de comprensión, pero que aún no estamos listos para vivirlos. Necesitamos elaborar y decantar el proceso en calma, volviendo a nuestra Armonía.

Segundo, ya conociendo el «Dibujo de la Vida» -la espiral circular como mapa estrella- tomar consciencia si nos quedamos detenidos o la transitamos hacia fuera o hacia su centro. Ojo: ¡Tenemos Libre Albedrío! Y no podemos juzgar a nadie por su elección.



Haiku *«Despertar»*

16. La Labor Universal

Esta dieciseisava herramienta, de «Procesos Creativos de Integración», de nuestra Psicología Taoísta, llamada "La Labor Universal", es aquella estrategia que busca reconocer nuestro Propósito interno en unión con nuestro propósito externo; en otras palabras, es donde ambos propósitos se encuentran e integran.

Nuestro «Propósito interno» es ser nuestra esencia, es habitar genuinamente desde nuestra alma. Es cuando hemos soltado la programación mental de creencias y juicios impuestos socialmente y, vamos conectándonos más y más profundo con nuestro corazón, hasta alcanzar la esencia. En cambio el «Propósito externo» es un "quehacer" que nos llena de Sentido y que se nos da sin esfuerzo, pero que además nos permite desarrollar, hacer crecer - como si se tratara de una disciplina espiritual - nuestro «Propósito interno».

Por ejemplo, en mi caso el «Propósito interno» lo vivo esencialmente en la consulta: despliego toda mi receptividad, desarrollo una escucha profundamente atenta del otro y, soy capaz de ver su esencia y de reflejársela, y eso hace que mi propia esencia se expanda más en amor y gozo. En cambio, el «Propósito externo» lo habito en la pintura de los signos y la escritura. Por un lado, la pintura de los signos me entrega la profunda

satisfacción de haber compuesto un lenguaje personal, único y original, que me nutre de belleza. Y, la escritura, por otro lado, me permite “bajar”, aterrizar todas las inquietudes e intuiciones que tengo de la vida para plasmarlas con claridad y, luego, poderlas compartir. Es así como voy componiendo un material que hace crecer a otros y a mí misma, porque si no escribiera, todo permanecería en una nebulosa en mi corazón. Ahora, mi alma tiene claridad, un orden armónico, además, formulado amorosamente y dirigido desde el alma.

Pero, ¡vamos al grano! ¿Para qué darnos más vueltas? Tu «Propósito interno» es desplegar en ti «Lo Receptivo», que no significa que serás igual a todos los que lo desarrollan, porque tu alma comporta una chispa única, una sensibilidad particular sólo para ciertas cosas. Por eso, al final de cada herramienta exalto cómo se aborda, especialmente, «lo Receptivo» a partir de cada herramienta. Soltar la cabeza y volver al cuerpo es fundamental. Así, como cuando hay mucho cuerpo, meditar o reflexionar son necesarios. El Camino es tu propia Armonía. Balance. Equilibrio.

A continuación, desarrollo una pauta para ir trabajando ambos propósitos: el «Propósito interno», el despliegue de tu alma o “lo Receptivo” en ti; y, tu «Propósito externo» o aquella disciplina que te hace crecer en tu armonía.

Etapas de nuestro Propósito interno (despliegue de la esencia) y Propósito externo (disciplina de crecimiento de la esencia).

(a) Descubrimiento (s)

Para el despliegue de nuestra esencia (propósito interno) es importante recordar la sensación de nuestra infancia cuando éramos felices.

> En mi caso, por ejemplo, se trataba de una soledad muy gozosa y contemplativa, una percepción asombrosa del Misterio de la vida, y cuando un poco más grande un sentimiento muy, muy hondo de conmoción cuando alguien me compartía la intimidad su ser, cuando desplegaba ante mí verdaderamente. Todos estos atributos los sigo viviendo en la consulta, y me llena de una alegría inmensa, poder reflejarles la esencia que percibo cuando los demás abren a mostrarse.

En cambio la disciplina de crecimiento de la esencia (mi propósito externo), es a veces algo más tardío, pero siempre conlleva la experiencia de sentir que se «crece» en algo profundamente significativo.

En mi caso es la escritura y la pintura. En la escritura

siento que puedo ahondar más y más en un tema que busco comprender, y para lo cual no necesito a otro. Un espacio de intimidad en el que abordo todas mis inquietudes, anhelos, formas, deseos. Además, experimentó un tipo de canalización. Me lanzo con preguntas donde las respuestas ni las sospecho, pero en la escritura van apareciendo sus formas. En cambio, la pintura es el espacio en que me nutro de belleza y silencio. Éxtasis a veces…

(b) Camino

¿Cuál será El Camino entonces? Pienso que aquí es bueno desarrollar algo de estrategas: construirnos una vida en la cual podamos desarrollar el máximo de tiempo nuestro propósito interno y externo, que es, probablemente, realizar lo que más amamos y disfrutamos realizar. Y si ahora, no es así: formular los pasos pequeños que nos lleven a ello.

(c) Pulido

El pulido conlleva descubrir cómo dentro de la realización de mi propósito interno y externo administro mejor mis tiempos y su realización.

Una vez que tengo claro mi propósito interno y externo, tan sólo me queda "pulirlos" a lo largo de toda la vida,

que es: ahondar y abordar su proceso de síntesis, simplificación y desprendimiento. Nos vamos tornando más y más ligeros. Por ejemplo, por el tipo de energía que me involucran ambos propósito, una de las cosas que resolví es que necesito dedicarme, a ambos, la misma cantidad de horas al día y cada día, porque es lo que me hace más feliz y se me da mejor: trabajo 3 horas en la consulta y trabajo 3 horas en la escritura-pintura. Porque, además, se produce una "sinergía": inquietudes que surgen en la consulta las puedo abordar, más tarde, en la escritura; o cuando me saturo de la escritura, me nutro con la belleza de la pintura, y así me despejo de todo. Y, a la vez, tengo tiempo para mi hogar, todo el tiempo que quiero dedicar.

(d) Realización

La «Realización» también tiene capas. En la medida que exista una armonía en la realización de nuestros -ambos- propósitos, con la distribución de tiempos que sientes que necesitas dedicarle a cada uno, la realización va siendo más y más profunda.

Porque, de fondo, ¿qué es la realización? La «Realización» es sentir que tu vida está llena de 'Sentido', que habitas en una armonía gozosa, y sientes-percibes cómo cada día «creces» (se

despliega tu esencia).

(e) Ejercicios/prácticas sostenedoras

Los ejercicios o prácticas sostenedoras, cuando te estás iniciando en esto, conlleva estar atentos a explorar cuál es la mejor forma de, cotidianamente, desarrollar mi propósito interno y externo. Es descubrir tu ritmo de realización de tus propósitos. Puede ser cualquier actividad que realices donde siempre, a lo largo de toda tu vida, te ha entregado satisfacción, realización y crecimiento.

Recomiendo, que aunque sea un rato muy pequeño, realices ambos propósitos cada día. Porque la satisfacción de sentir que el alma se despliega y crece, es lo más gratificante que puedes experimentar, junto a la experiencia del amor o vínculo incondicional.

Advierto que incluso te puedes asustar un poco, en este crecimiento continuo… Al comienzo, yo misma me "boicoteaba" para no escribir cada día. Sentía que descubría tantas cosas en la escritura, que me abrumaba, por la velocidad del crecimiento. Pero, cuando tomé Consciencia que iba creando un material que podía nutrir, unir y hacer crecer profundamente a la humanidad, solté los miedos.

Lo RECEPTIVO, desde la Labor Universal, es abordado en distintas dimensiones también:

Primero, estar atentos a que la realización de nuestro Propósito interno (despliegue de nuestra esencia RECEPTIVA) y Propósito externo (disciplina para el crecimiento de nuestra esencia), no son dos aspectos diferentes de nuestra personalidad-ego. Es, en concreto, el "desprendimiento" de la personalidad-ego en pos de nuestra esencia. Ya no nos interesa realizar las convenciones sociales, sino que ir en busca de aquella sensación de niñ@s que nos hacía tan felices, recordarla y traerla a nuestros días, en un quehacer, en una práctica cotidiana y sustentable.

Segundo, nuestra Labor Universal, que es la realización de nuestros Propósitos externo e interno, es para que nuestra «esencia RECEPTIVA» pueda enriquecer a toda la humanidad. No importa que tu labor no tenga el alcance universal soñado. Poco a poco te darás cuenta que, en la medida en que floreces, de las formas más misteriosas, la primavera llega a tod@s. Tu «Entrega» (nutrir, unir y hacer crecer) transforma el mundo de las formas más sutiles y mágicas, porque en estos tiempos vivir y otorgar 'Sentido' es lo más trascendental que podemos hacer. No lo hables, no construyas discursos: ¡sé eso!



Haiku *«Sentir mi Propósito»*

17. La no-Contradicción

Esta diecisieteava herramienta, de «Procesos Creativos de Integración», de nuestra Psicología Taoísta, llamada "La no-Contradicción", es aquella estrategia que busca que puedas reconocer que, por un lado está la "mente" (el pensamiento socialmente construído, que no eres tú); y, por otro lado está la «Consciencia», que es el "espacio vasto", Receptivo, que opera te ayuda a operar como Testigo "libre" de la mente. Aquí lo radical es nuestra operación Contemplativa respecto de los "objetos" de la mente (las ideas-pensamientos-emociones-visiones). Porque cuando el/la Testigo comienza a "distanciarse" de la mente, que es a dejar de "identificarse" con la mente, va «Despertando» y haciéndose libre del Mundo. Este es el propósito más profundo del Tao para el logro de nuestro retorno a la armonía e inocencia.

- ¿Cómo se vincula con la "Labor Universal", nuestra herramienta anterior?

- Esta herramienta se vincula estrechamente con la herramienta anterior, la Labor Universal (nuestro propósito interno y externo) y, profundamente, con la Herramienta de la Alquimia. ¿Cómo? porque para realizar nuestro Propósito debemos descubrir cuál es el mandato del Alma y soltar el mandato del mun-

do (social-familiar-cultural). Y, además, porque se trata de realizar la Alquimia del despertar constante: ya no "quemamos" la emoción perturbadora, ahora "quemamos" con la luz de la Consciencia todo lo que no somos (y, de alguna forma, nos impuso la cultura).

Existe una instancia superior que posee un 'Sentido', no me refiero al "contenido" sobre algo, pero que, sin embargo, es el 'Sentido' más profundo de la vida y consiste en transformarnos en «Testigos» de nuestra mente (de las idea - pensamiento - emociones - visiones de objetos/paisajes). Es cuando nuestra Consciencia - el espacio vasto, nuestra dimensión Receptiva - observa y toma 'distancia' de la mente y descubre que ser es "no-Ser", y entramos a la dimensión Contemplativa donde el mundo ya no nos afecta. Lo disfrutamos, pero ya no nos identificamos con él. En ese "lugar" de contemplación de la mente, en que somos «Testigos», ya no juzgamos la contradicciones como tales, sino que comprendemos que, desde una mirada más honda y profunda, no existen, porque la «contradicción» se produce cuando no estamos viendo la distintas "capas" que conforman la situación. Estas capas se las grafico con un ejemplo:

Muchas veces actuamos y nos contradecimos por-

que, por un lado, tenemos la creencia-social-cultural (la mente); y, por otro lado, nuestro sentir. Pero cuando comenzamos a habitar desde nuestro corazón, o desde lo más profundo de nuestra esencia, el "mandato social" (la mente) nos deja de importar, y aque llas normas y creencias "caen" solas. En síntesis, en el fondo, vivíamos en contradicción sólo porque nos "identificabamos" con la mente, porque por un lado estaba el mandato, la creencia cultural (la mente y nuestro discurso); y, por otro lado, lo que "deseába mos" (nuestro anhelo profundo). Entonces, operába mos, a veces, desde el mandato y otras desde el de seo. Siempre negociando o haciendo concesiones.

En el fondo, en la medida en que más "habitamos" desde nuestra «esencia», menos contradicciones existen en nuestra vida. Incluso, somos muy sensibles a querer habitar «coherentes»; incluso, buscamos "pillar" esas contradicciones para desarmarlas, alegres! Nos llena de satisfacción habitar coherentes, y esta coherencia nos va transformando en seres «íntegros», porque sabemos que es parte fundamental de expresar nuestra Verdad, quiénes somos realmente. Desnudamos toda mentira en nosotros y, así, vamos creciendo de un modo muy auténtico y feliz.

De fondo, la herramienta de La no-Contradicción es una invitación a desplegar la Verdad en ti, que consiste en el trabajo de “darse cuenta” -tomar Consciencia- de todos aquellos “mandatos”, creencias, juicios e ideas que no te pertenecen, sino a la mente (culturalmente construída) que, también, involucra nuestro Inconsciente Colectivo (con sus Arquetipos).

- Entonces, en esta búsqueda de “libertad”, de ser Testigos, de operar Contemplativamente ante la mente, ¿cómo se conecta con el Tao (“Dao De Jing”)?

- El Tao reconoce que la perdición de la humanidad devino con la palabra, los nombres (etiquetas), con el “Conocimiento” en el fondo. Y que los hombres más astutos lo utilizaron para construir un Imperio, una política, y que arrebató a la gran mayoría su inocencia y armonía. Pero, también, reconoce que es posible retornar a ella. ¿Cómo? Mediante una “Actitud Contemplativa” que, a través de pequeños pasos (de “Despertar”), pasos en que rompemos la “identificación” con la mente, vamos alcanzando nuestra Libertad: el espacio vasto, Vacío, «Receptivo» que realmente somos: el «espacio de la Consciencia», nuestra esencia.

  Así, dejamos de creer en el “contenido” de las cosas,

> en las etiquetas, y comenzamos a reconocer el «espacio»…

Tan sólo si tomáramos «Consciencia» que los “mapas”, los códigos sociales/culturales (familiares), no son el “territorio”, si tan sólo vemos ésto en profundidad, ya podremos ir viviendo nuestro «Despertar».

Uno de los motivos por los que congelé Psicología, y me fui a estudiar Arte, fue porque mis compañer@s y profesores pensaban que las “histéricas” caminaban por la calle.
Creer que los “mapas” son reales, son el “territorio”, es la verdadera locura. Y el «Conocimiento» es ésto. Todo el conocimiento es esta locura. Comenzar a despertar es poner en duda todo nuestro conocimiento, nuestras creencias, juicios y etiquetas. Al ser no le pertenecen. El Conocimiento es, siempre, un “sustituto” de nuestra verdadera Sabiduría.

Pauta/guía para abordar la no-Contradicción:
Sería interesante que la intentaras trabajar tú sol@ y, después, lo contrastaras con lo escrito a continuación. Abordarlo en tu Bitácora de viaje:

(a) ¿Qué leemos/comprendemos por “Contradicción”?

La contradicción, primero, se experimenta como un sensación de desajuste, ruido; y es cuándo algo se opone de modo ‘irresoluble’: la unión de ambas partes no funciona. Algo está en contra de lo otro.

(b) ¿Cuándo ocurre la “Contradicción”?

Las contradicciones las vivenciamos, por lo general, cuándo pensamos algo y sentimos otra cosa. Nuestra vivencia no se ajusta a la creencia base de aquello. Y, muchas veces, frente a esas situaciones, optamos por los “debería” en vez de seguir el impulso de nuestro corazón, de nuestra intuición, que termina sumiendo nuestra vida en mayores contradicciones.

(c) ¿Cómo opera la “Contradicción”?
Estructuras y formas.

La contradicción opera, cuando es profunda, mediante un conflicto entre nuestra mente y nuestra esencia (Alma), que es el estado de “guerra” habitual que experimentan los humanos, producto de la socialización.

(d) ¿Cómo se trasciende la “Contradicción”?

En el fondo, instaurar para siempre el “no-Luchar”, porque si no lay lucha entre la mente y el corazón, no se produce la Contradicción. Entonces, elegir desde nuestro corazón, aprendiendo a habitar desde el Alma, nuestra esencia. En concreto tomando nues tras decisiones desde la esencia. Para eso, aprender a distinguir entre mente y corazón, y comenzar a soltar poco a poco los “debería” y juicios.

(e) Avance y retrocesos en el Proceso.

Lo natural, en todo proceso, a menos que se haya madurado bastante antes de ejecutarse algo o realizarse, es avanzar 7 pasos y retroceder 4. Hasta que se establece una “disciplina espiritual” respecto de lo nuevo, transformado en un hábito sano.

El proceso consistirá, básicamente, en aprender a distinguir entre lo que pienso y lo que siento, y elegir el corazón. No todo es puro sentimiento ni mente, pero en la medida en que más ahondes en el proceso, irás recibiendo intuiciones del Alma que van haciendo más claro tu camino, tu decisiones.

(f) Desplazamientos a distintos niveles de los “Estados de Consciencia”.

En la medida en que más avanzamos a través de nuestros «Estados de Consciencia», que son las distintas capas - a modo de una cebolla - de nuestra "realidad", vamos delicadamente tomando Consciencia de que la única Fuente de posible realización real, profunda, es habitar desde nuestra Alma, y que el camino a ella es ahondar más y más en nuestro corazón y ser coherente con lo que él nos muestra, señala.

Es el Corazón, y cuando éste muy hondo, alcanza nuestra Alma, aquella que nos puede mostrar quié nes somos, en realidad, nuestra Verdad y Propósito. En el fondo, nuestra esencia o alma es nuestro corazón en lo más profundo. Y, a la vez, el corazón es nuestra «Consciencia».

(g) Descubriendo nuestra propia Metodología de avance.

Podemos ocupar distintas «metodologías de avance» que son estrategias para ir develando nuestra Ver dad, la de nuestro corazón: meditación, escritura, contemplación, dibujo, pintura, ejercicio, viajar, cocinar, caminar... En el fondo cualquier actividad que nos permita vivir el «espacio Vacío» donde acontece

nuestro sentir más profundo. Lo que sí, es necesario adquirirla como herramienta cotidiana de "crecimiento constante" para ponernos en contacto, permanentemente, con la verdad de nuestro corazón o esencia.

En mi caso - aunque amo profundamente bailar, cantar, pintar y bañarme en el mar, y son elementos que me ponen en contacto con mi esencia más profunda - aquello que me hace "crecer", concretamente, es la escritura y la consulta. Y, particularmente, escribir a otros; en el fondo, ponerme a disposición para entregarles lo mejor de mí.

Siempre es así: aquello que nos hace más crecer es aquello que, con profundo amor, entregamos a otros.

(h) Estrategias para no volver.

Como les decía, igual uno avanza y retrocede, es parte del proceso. Lo importante es avanzar más de lo que se retrocede, e insistir en que pueden ser distintas estrategias (como las mencionadas en el punto anterior). Lo que sí es necesario es que sean estrategias, ojalá, de práctica cotidiana.

(i) El "cuajar".

Un proceso "cuaja" cuando se establece como hábito saludable, en el sentido en que se posee plena consciencia de las riquezas que nos entrega, porque lo ha llevado a establecerse es, precisamente, descubrir que esta 'práctica' nos nutre, satisface y te hace crecer.

(j) El Aplomo.

El "aplomo" es cuando lo cuajado toma una forma profunda: ya no se puede vivir sin ello, se necesita, es una extensión de nuestro ser-en-el-mundo (como la escritura y consulta en mi caso). Puedo postergar la danza, cantar… el mar un tiempo, pero no escribir ni realizar psicoterapia, me son propios, me nutren hondamente.

(k) Alcanzada la Templanza.

El proceso del aplomo va plasmando, a través del tiempo, la templanza en nosotros, mediante esta disciplina descubierta que nos hace crecer. A veces, nos perdemos en el mundo, pero esta disciplina nos otorga la templanza para retornar a nosotros mismos.

De alguna forma, es nuestro hogar, el lugar donde ser en plenitud.

(l) Alcanzar la Ecuanimidad (mansedumbre).

Cuando la Templanza es profunda, somos capaces de vivir sin miedo y en plena confianza las idas y venidas en nuestros procesos; y somos capaces, tam bién, de trascender -incluso- crisis muy profundas, porque el amor depositado en lo que realizamos, en nuestra disciplina de crecimiento, y en nuestros pocos vínculos profundos, nos permiten ver e ir más allá de cualquier revés. Además, el sólo hecho de acrecentar nuestra templanza, ahora transformada en ecuanimidad, crean un soporte, un "colchón" de Armonía, que produce y se traduce en una vida más estable, donde las crisis -propias del vivir- se van distanciando y empequeñeciendo más y más: ésto lleva, finalmente, a la mansedumbre de nuestros actos.

Lo RECEPTIVO, desde la no-Contradicción, es abordado en distintas dimensiones también:

Primero, porque en nuestro «espacio de lo Receptivo» - el lugar más profundo de nuestro corazón o esencia, este «Vació

pleno y luminoso» - todo es acogido; y al ser todo acogido, no hay luchas, tan sólo un espacio para cada cosa en su momento, donde se antepone siempre el corazón a cualquier decisión. Así, la jerarquía de nuestras acciones es clara y cede, apaciblemente, ante todo, por el bien mayor del vivir desde nuestra esencia: nuestro Sentido más profundo.

Segundo, la profunda «hondura» de lo Receptivo, permite conectarnos más con nuestro corazón que con la mente. Hemos elegido vivir desde esta hondura del corazón: «lo Receptivo». Ahora, necesitamos vivir este Vacío, este «espacio vasto» para que se vaya gestando, amorosamente, aquello que realmente anhelamos, sin esfuerzo. Es por eso, que la Unión -con nosotros mismos y los demás- es cuando el Corazón, cae, cede ante lo Receptivo.



Haiku *«Armonía»*

18. Habitar Coherente

Esta dieciochoava herramienta, de «Procesos Creativos de Integración», de nuestra Psicología Taoísta, llamada "Habitar Coherente", es aquella estrategia que busca que nuestro quehacer, visión de mundo y sentir sean uno sólo, y los manifestemos así en nuestra realidad.

Antes de referirnos al «Habitar Coherente» y su abordaje como herramienta en este punto del viaje, me voy a referir a la importancia y 'Sentido' del crecimiento.

Crecer es expandir, desplegar nuestra esencia. Crecer es, realmente, lo que nos otorga "Plenitud", Armonía. Y el Crecer "real" sólo ocurre en la entrega a otros, ahí se sella, culmina el proceso. Igual que en el Arte y la Poesía. Ahora, es parte fundamental de crecer, cuando ya hemos adquirido las herramientas anteriores, en este punto, hacer que todas nuestras diferentes dimensiones del vivir adquieran "unidad" y la dinámica conjunta hacia una sóla dirección: éste es el «Habitar Coherentes».

- ¿Cómo partir?
- Partimos desde lo esencial: desde la revisión de nuestra propia imagen, aquella que hemos construido como «un nosotros mismos»: nuestra "Identidad".

- ¿Por qué?
- Porque en la medida en que vayamos despejando todas aquellas creencias y juicios y etiquetas que no forman parte de la esencia, tendremos más recursos y fluidez para configurar, en lo cotidiano, nuestro «Habitar Coherente». ** De todos modos te entregaré una pauta para trabajarlo, pero es ideal que te puedas acompañar, en este proceso, de tu Psicóloga Taoísta.

- ¿Qué es el «Habitar Coherente» en este aspecto?
- Habitar Coherente es, primero que nada, vivir desde un 'Sentido' que le otorgue una dirección llevadera y feliz a nuestros días; segundo, armar un cotidiano en que nos experimentemos en Armonía; y, tercero, la experiencia, la «sensación profunda» que aquello que soy, pienso y realizó conforman una "Unidad" que me hace crecer. Cuando esta experiencia es muy honda se vivencia como "Integridad" (para uno mismo y el resto).

- ¿Por qué es tan significativa la noción de "Identidad flexible", en este proceso, y en este punto del recorrido de las 21 Herramientas de «Procesos Creativos de Integración»?
- Es importante la noción de "Identidad flexible", por-

que como continuamente estamos creciendo y, existen elementos que se van transformando y otros que se van ahondando, enraizando más. Así, podemos ir reconociendo nuestra «esencia», porque nada de lo que va y viene, o cambia, es nuestra esencia, pero sí puede formar parte de nuestra "Identidad" (entidad social) por algún tiempo. A su vez, es significativo revisar nuestra Identidad en este punto de las herramientas (herramienta 18 de 21), porque las herramientas anteriores estaban más referidas a nuestra intimidad, a un trabajo más interno. Ahora es importante que, en nuestra salida al mundo y la interacción social vaya manifestando este crecimiento, también, abrazando toda nuestra vida: mi ser-en-el-mundo.

Pauta. Revisión Auto-Biográfica, desde la «síntesis», para la re-escritura y re-significación de nosotr@s mismos. ¿Por qué hago incapié en la «síntesis»? Porque ella nos permite quitar adornos y dejar lo esencial.

(a) ¿Qué es la Identidad?

La Identidad es la forma en que me construyo una imagen de mi mism@, donde confluyen los aspectos

interiores y exteriores de mi persona, mis creen cias, concepciones de la vida, deseos, anhelos, necesidades y las proyecciones que otros significativos -consciente o inconscientemente- han depositado en mí en forma de expectativas, afectos y miedos.

(b) Mi propia construcción de "Identidad".

Hay tres momentos claves en la construcción de la Identidad que definen momentos significativos: primero, cuando me revelo contra la Identidad construída principalmente por otros, porque me doy cuenta que puedo transformarla, que no es una en tidad rígida, fija, y voy en pos de cambiarla; segundo, cuando descubro que a pesar de los cambios y las edades y distintas experiencias, hay algo que se conserva intacto: una especie de «sensación profunda» que me ha acompañado siempre, desde pequeñ@; y, tercero, es el momento en que escucho, siento, "veo" esta «sensación profunda» que me ha acompañado siempre, y me construyo una Identidad en pos de poder desarrollarla, desplegarla desde su dimensión satisfactoria, feliz. En este último punto he de cidido abandonar todo "personaje", careta, que me pudo entregar una identidad falsa o no real. Mi propósito no es más tener una identidad determinada

para alcanzar una meta, sino ser-habitar desde mi «esencia».

(c) Recopilación de los “reflejos” por parte de vínculos significativos y nutritivos.

Entonces, en este punto, “recojo” - a modo de confirmar, corroborar esta «sensación profunda» - todos los reflejos “amorosos” que me han entregado personas y seres significativos.

(d) Lo que funciona y lo que no funciona. Revisión.

Y, en vez de ocuparme sobre lo que “no funciona”, me ocupo sobre lo que “sí funciona” desde mis habilidades, dones, para potenciar mi esencia a través de ellos. Esto hará, sin esfuerzo y espontáneamente, que lo que “no funciona” disminuya hasta desaparecer, se disipe: ya no pongo la atención en ello y le resto fuerza. Así, voy dando forma a mi ‘Sentido’ y conformando, paso a paso, mi «Habitar Coherente».

(e) Construcción de una Identidad dinámica y en Transformación perpetua desde la Esencia.

Entonces, en esta construcción de una Identidad di-

námica, ya no me angustia cambiar y sentir que pierdo mi esencia. Entiendo y he descubierto que lo esencial se conserva siempre, y que si algo cambia, puede ser parte de la Identidad que requiero en ese momento para experimentar algo, pero que no forma parte de mi esencia. Lo que sí ocurre respecto de la esencia, es que los aspectos que la conforman se van profundizando y desplegando con una nueva madurez, gozo y plenitud.

(f) Soltar la «Identidad». Conectarme con mi Armonía.

Hasta que llega el día en que podemos "soltar" la Identidad, ya no nos ocupa ni preocupa, porque la «esencia» se ha vuelto tan profunda, que es ella desde la cual habitamos. Somos esencia en proceso de ahondar más y más en nosotros mismos. En proceso de desplegarla más y más.

(g) Elaboración del «Habitar».

Cuando ocurre ésto, nuestro habitar espontánea mente sigue el mandato amoroso de la esencia. En tonces, acontece realmente el «Habitar Coherente».

(h) Elaboración del Habitar "coherente" en nuestras

distintas dimensiones.

Entonces, el «Habitar Coherente» tan sólo se va "puliendo"… Se va puliendo toda la vida: la forma cómo vamos construyendo los vínculos, en los cambios de decoración pequeños que ahora efectuamos en nuestra casa, en los ajustes en nuestra alimentación, en la elección de los lugares que visitamos… En todo.

(i) Dinámica de un Proceso abierto y en crecimiento.

En este punto, producto de nuestra conexión profunda con nuestra esencia y el arraigo a nuestro «Ha bitar Coherente», no sentimos miedo por la "incertidumbre" de la existencia, porque todo el proceso ha sido guiado por nuestra Armonía y cuando la Ar monía es honda produce en la existencia de los seres, de las personas, una gran estabilidad. Es el obsequio natural y espiritual que otorga la existencia. De todos modos vendrán desafíos y pequeñas crisis, pero éstas las podremos sortear, una vez más conectándo nos con lo profundo y recurriendo a nuestro baúl de aprendizajes que, rápidamente, nos liberará del apremio. Y, el dolor, también será más llevadero, por que ya reconocemos los seres significativos que nos acompañan y, la profundidad de nuestros vínculos,

el amor, el agradecimiento, la plenitud de esas relaciones, nos permiten dejarlos ir en libertad, sin apegos. Ahora, solo queda pulir y, seguir puliendo la vida y nuestra entrega.

Lo RECEPTIVO, desde el Habitar Coherente, es abordado en distintas dimensiones también:

Primero, «lo Receptivo» se manifiesta en este ahondar en nuestra esencia que no es sino desplegar nuestra dimensión receptiva de apertura y entrega, que nos otorga un modo muy claro de vivir: es una forma, profundamente, simple y sencilla. Y, curiosamente, muy elegante. Es una sobriedad que ilumina. Ya no están los adornos que siempre están de más y que compensaban la falta de esta genuina forma de elegancia. Ni lo sofisticado ni lo complejo entorpecen la manifestación de nuestra esencia. No hay nada más Sublime que ser esencial, que ser desde nuestra «Dimensión Receptiva».

Segundo, Lo Receptivo nos muestra con mucha claridad, también en este punto, que lo que requiere mayor "cuidado" es, precisamente, nuestra Armonía. Podríamos resumirlo así: «La Armonía es El Camino». A este nivel del viaje, ya lo podemos comprender.



Haiku *«Integridad»*

19. Composición vital

Esta diecinueveava herramienta, de «Procesos Creativos de Integración», de nuestra Psicología Taoísta, llamada "Composición vital", es aquella estrategia que busca plasmar, visualmente, cómo ir resolviendo la vida: nuestro Propósito interno y externo, nuestros sueños.

La estrategia para ello, puede realizarse en base a distintas técnicas, como: el collage, la pintura, el dibujo o un mapa conceptual.

Esta herramienta tiene algo similar a la herramienta de la Oración, pero como ya a este nivel se ha elaborado más nuestro Propósito, esta herramienta nos sirve para concretar, especificar y, especialmente, "pulir" aquello que vamos co-creando y elaborando: es como otorgarle tierra firme al anhelo profundo del alma aún pendiente. Antes, sembramos. Ahora, podemos ver cómo irán siendo sus brotes.

A continuación, les presento la pauta del proceso para la realización de esta herramienta.

—

Realización del Plan vital.

El «Plan vital» conlleva extraer lo esencial de lo que hemos venido elaborando, que puede ser distinto de aquello que soñamos originalmente. Les pongo un ejemplo: puede que siempre hayamos soñado con un tipo de hogar, de casa, una cierta forma de arquitectura, pero se nos da la posibilidad de comprar un departamento mucho más económico y pequeño; sin embargo, aunque no era lo que originalmente soñamos, descubrimos que, el alma en lo profundo anhelaba ésto: no hay jardín, pero si terraza donde puedo tomar cada día contacto con cada planta / es más pequeño que la casa, entonces me permite prescindir del aseo cotidiano y dedicarme más a lo que amo / los espacios nos permiten encontrarnos todo el tiempo / podemos viajar, salir, sin preocupación / etc. El Alma siempre elige lo más simple, lo más esencial, aquello que, en lo práctico, te otorga la "libertad" para que puedas dedicarte, realmente, a lo más importante: tu «Propósito interno».

(a) Composición del Plan vital actual

Realiza, mediante collage, pintura, dibujo o mapa conceptual, un diseño de cómo es tu plan vital actual. Es importante que consideres los tamaños que corresponde para cada área o dimensión.

(b) Esquema-creativo I

Este Esquema I lo dejo un par de semana pegado en algún muro que siempre puedo mirar y lo voy ajustando.

(c) Composición del Sueño. Recuerdos, memoria y sincronías

Ahora realizo, mediante collage, pintura, dibujo o mapa conceptual, el diseño o composición de lo que mi alma sueña, anhela. Pueden ser situaciones pasadas que, de algún modo requiero volver a vivir, sue ños pendientes, y/o sincronías significativas en mi vida.

(d) Esquema-creativo II

Entonces, este esquema II, lo pego al lado del Esquema I y, también, los observo por un par de se manas.

(e) Intuición desde la Esencia (Álmica)

Ahora, decantado el proceso anterior, me conecto con mi Alma, con mi esencia y escucho su mensaje

respecto de lo que han dialogado los 2 esquemas anteriores.

(f) Esquema-creativo III

Entonces, realizo el esquema III - mediante collage, pintura, dibujo o mapa conceptual - donde mi Alma me indica el anhelo, el sueño por realizar, aquello que tengo pendiente, atenta a cómo se ha transformado a través de todo el proceso. Realizo el esquema III de forma intuitiva.

(g) Pasos para la realización del sueño

Entonces, en este momento creo una "lista", a partir del Esquema III, de los "pasos", en órden, que requiero para la realización del sueño que provienen de mi Alma, de mi Propósito interno.

(h) Ejercicio: "Construcción de la escalera Vital en/a profundidad"

Una vez que tengo clara esta lista, busco los elemen tos precisos - sea mediante collage, pintura, dibujo o mapa conceptual - para traducirlos visualmente de forma específica: a modo de símbolos.

(i) La espiral descendiente. Esquema-creativo IV

Ahora, todos esos elementos, en orden consecutivo, los compongo en una espiral circular, que va de afuera hacia el centro. Es mi esquema IV.

(j) Imagen final abierta

Entonces, retiro los Esquemas visuales-creativos I, II y III del muro, e instalo éste en un lugar íntimo, pero preponderante en mi hogar. Y cada día lo observo y agradezco su realización, en la espera de su manifestación.

Lo RECEPTIVO, desde la Composición vital, es abordado en distintas dimensiones también:

Primero, la espiral circular es el símbolo Matrístico por excelencia: ella nos conecta profundamente con lo Receptivo, La Tierra, la Naturaleza pero, además, instala Lo Receptivo en este movimiento de realización propio del giro de la espiral a través su movimiento.

Segundo, el realizar estos ejercicios visuales, provoca en

nostr@s la “apertura” para conectarnos con otras dimensiones. Es una forma distinta de “pensar”, que nos “entrega” conexión con el inconsciente y otros aspectos más creativos.



Haiku *«Trazar mi mapa»*

20. Plenitud

Esta veinteava herramienta, de «Procesos Creativos de Integración», de nuestra Psicología Taoísta, llamada "Plenitud", es aquella estrategia que busca expresar, con mucha claridad, cuándo habitamos en Plenitud; que és, en otras palabras, cuando habitamos "desde" nuestra esencia -alma- o «Dimensión Receptiva». En síntesis, sólo somos Plenos cuándo habitamos desde nuestra dimensión Receptiva.

Muchas personas confunden la felicidad, el entusiasmo, el gozo, el éxtasis y las experiencias adrenalínicas con la Plenitud. La felicidad es un estado del corazón, no alcanza la profundidad del alma. El entusiasmo es un atisbo de la plenitud desde el corazón, también, que nos impulsa a buscarla. Y el gozo y el éxtasis son vivencias "impermanentes/transitorias" de la «esencia» o alma; por ejemplo, sentimos que alcanzamos una comprensión profunda y experimentamos éxtasis, o vivimos un encuentro con la naturaleza y podemos sentir gozo. Esto me remite a los baños de mar… Pero no pueden ser permanentes, porque son como orgasmos del espíritu! El gozo es el regocijo del alma en completa armonía, a veces más leve, otras más profundo. La belleza en general nos conecta con el gozo y el éxtasis. En cambio, las experiencias adrenalínicas son más bien "sustitutos" de la intensidad que vivimos en otros planos, y que muchas veces utilizamos para compen-

sar y escapar de experiencias igualmente intensas vinculadas al dolor. Tiene que existir algo que lo equilibre siempre.

Lo paradójico de la Plenitud real es que, como dice el Tao: “la plenitud parece vacía”... Es una experiencia tan completa, que no necesita ni requiere de nada más. Es como cuando comemos algo rico y nos sentimos satisfechos por largo tiempo. ¡Es tan sabroso! que no lo queremos contaminar con otro sabor, por muy apetecible que parezca o sea.... En ese estar “llenitos”, que en realidad es estar completamente vacíos y conectados con el flujo de la Vida (que llenar y vacía continuamente el «espacio» receptivo), en ese proceso no hay ansiedad, no hay deseo… No hay necesidad de destacar, ni de hablar ni de defender lo que piensas y sientes. No hay necesidad de brillar. No hay necesidad de más, a menos que sea un mandato de tu esencia, como el compartir tus dones.

En ese estado de Plenitud, cuando se va asentando en la medida en que tomamos «consciencia» qué lo provoca, nutre y potencia (material a abordar en Psicoterapia Taoísta), vamos creando un «espacio» en nuestro interior que es como si se fuera “acolchado” de armonía. En el fondo, podríamos decir que la plenitud es cuándo nuestra Armonía se asienta y la gozamos hondamente, porque tenemos consciencia de ella. Y, ¿qué es la Armonía? La armonía es habitarnos desde nuestra dimensión Receptiva -la esencia que somos- sostenidos por

el Cielo, Lo Espiritual. En el fondo la Plenitud es el sabernos “sostenidos” siempre.

Entonces, en esta Plenitud, algo nos desborda: ¿gratitud? ¿júbilo? Algo que se nos hace necesario compartir en medio de esta «abundancia». Estamos unidos a los espiritual desde nuestra esencia receptiva, y la consecuencia de ello, desde esta plenitud, es «nutrir y unir». Ayudar, mediante el nutrir y unir, a que todos alcancen la Plenitud si eligen realizar El Camino. De esta forma nuestro “nutrir” -al entregarnos en plenitud- muta en Armonía (retornamos una y otra vez a ella); y nuestra acción de “Unir” -al entregarnos en Plenitud- muta a nuestra esencia Receptiva. Siempre, a través de estas dos acciones espontáneas, propias de la Plenitud, nos llevan de vuelta a nuestra esencia. Es más, ni siquiera es necesario intencionarlo o que busquemos realizar en algo concreto, simplemente es en todo lo que realizamos. Es nuestra forma de ser-en-el-mundo sin esfuerzo.

Hay un libro que me marcó hace muchísimos años: “Vacío y Plenitud” de F. Cheng. Su nombre lo resume todo para lo que tiene que ver con la “raíz”de la vida: «Habitar desde “Lo Receptivo” es la Plenitud».

—

En este punto, es muy necesario hacer una advertencia respecto del TAO. El TAO dice que no busquemos la Plenitud, porque la Plenitud es un estado cúlmine, muy alto, y después de él -como el p´´ndulo de la existencia- viene necesariamente la decadencia.Habitamos en un mundo dual. Por eso el TAO a lo que invita es a ser como el «agua», el corazón, la lluvia, el río que desemboca en el mar, «Lo Receptivo». Es la búsqueda de alcanzar el Vacío, lo que nos conectará con la Plenitud, sin realizar ningún esfuerzo. Lo importante es que, de fondo, es la Armonía asentada lo que nos conectará con ella.

—

La gente no busca la felicidad, la gente anhela la Plenitud. ¿Cómo se alcanza? Realizando "El Camino", TAO. Su tránsito implica que vayamos siendo conscientes de todo lo que potencia la armonía en nosotros. Estas 21 herramientas de «Procesos Creativos de Integración» buscan 'despejar' tu camino para el logro de tu armonía.

Ya lo mencionamos en una herramienta anterior: quizás, la "no resistencia" a lo que es, el "no luchar" contra quién realmente somos y la vida o lo que nos presenta el destino, la existencia, sea la 'clave' fundamental en este proceso. Aceptar nuestra verdad.

En mi experiencia -porque soy profundamente romántica e idealista- lo clave fue aceptar que lo que hiciera, que las relaciones que sostuviera, que lo que creara, de cómo construyera mi hogar, todo, tenía que provocarme un profundo "enamoramiento", tenía que enamorarme… de las palabras del otro, de mis plantas, de lo que cocinara, de los signos pintados, de mis pacientes. Entonces, en este "enamoramiento" de todo en mi vida, todo se fue cubriendo de amor también. Fui, al comienzo, eligiendo esas cosas y personas que me lo provocaban. Pero más tarde y madura, me di cuenta que podía "intencionar" amar todo siempre: acoger en completa apertura la Vida tal cual es.

Otro asunto de la Plenitud es que no se puede fingir. Puedes fingir entusiasmo, júbilo, pero no Plenitud. Se ve en los ojos. Las personas plenas, aquellas que han elegido habitar "desde" su «Dimensión Receptiva» tienen una Presencia ineludible sin buscar brillar; iluminan los días de todos a través de su entrega desinteresada, que brota espontánea y sin esfuerzo como manantial de Vida.

A continuación, les presento una pauta para ordenar todo este material y puedan abordarlo más profundamente en su Bitácora de viaje. Intenta resolver tú sol@ las preguntas y, después, las contrastas y dialogas con lo descrito a partir de ellas.

—

Pauta. Trabajo para una cotidianidad realizada en sus distintos niveles y que sabe cómo retroalimentarse.

(a) La experiencia de la Plenitud.

¿Cómo es la experiencia de la plenitud para ti?
¿Hay calma, silencio, escucha, sencillez sin adornos, búsqueda de verdad en ella?

(b) Implicancia de la Plenitud en sus diferentes niveles. Si pudiéramos definirla en niveles, diríamos: mente vacía (silencio mental o gozo creando); corazón feliz, satisfecho; y, alma serena y alegre, sin propósito, habitando este gran anhelo que es siempre desplegarse vacía (en donde constantemente se llena de la existencia en un flujo continuo).

(c) Implicancia de la Plenitud en las distintas áreas de mi vida.

Cuando eres pleno, conoces y realizas tus habilidades y/o “Dones”, de la forma más integral posible. Un buen ejemplo de ello son estos libros, porque en ellos están presentes: la escritura fluida, la profunda

reflexión, la entrega y el arte. Les pongo mi ejemplo, tengo un sólo concepto que engloba mi Arte (VENUS) y voy compartiendo sus distintas "partes" (componentes) que conforman una sola obra. En otras palabras, no me diluyo en la multiplicidad de proyectos, ni busco grandes logros (sean económicos y de retribución social), porque sé que un vivir simple y con mucho tiempo para el ocio, promueve mi gozo, libertad y proceso creativo. Todo está enfocado en la entrega a partir de mi esencia única. Y, en esta plenitud, no deseo tener lo que realmente no necesito. Me estorbaría, me restaría tiempo y sería una preocupación más.

(d) Manifestaciones de la Plenitud en mi vida.

La manifestación más palpable de la plenitud - en medio de nuestra armonía - es la experiencia de fluidez, sin prisa.

(e) La sensación-Plenitud. Experiencias de contacto y enraizamiento.

Los primeros contactos del corazón con la plenitud, son el entusiasmo. Con el tiempo, cuando el entusiasmo se vuelve muy hondo es transmutado en ple-

nitud, que se experimenta como un 'delicado goce continuo' que abraza la más honda confianza en la vida de que "todo irá bien… pase lo que pase".

(f) Memoria y Plenitud.

Resignificamos nuestra historia, nuestra memoria, en función de las "luces" que nos dió nuestra esencia, alma, «Lo Receptivo», a través de toda nuestra vida mediante los aprendizajes que rescatamos de cada vivencia (como el ejercicio de "La Memoria Agradecida"). Además, hoy, ya no nos vemos más como víctimas de las circunstancias (del pasado o presente), porque hicimos las paces con nuestra historia. Hoy nos sentimos «aprendices eternos», siempre en busca de mayor autenticidad, verdad y Sabiduría.

(g) Cotidianidad y Plenitud.

Habitamos nuestro cotidiano, desde el ritmo armó nico de nuestra esencia. Nada forzamos. Es un fluir placentero, con una planificación inspirada y construída a partir de nuestro propio ritmo interior, y profundamente flexible si se requieren cambios o si surge una necesidad nueva.

(h) Vínculos y Plenitud.

Los vínculos se ordenan en función de distintas etapas. Primero, buscamos quedarnos con los más genuinos. Segundo, aprendemos a poner “límites” -aún a riesgo de romper relaciones o alejarnos- porque sentimos que ya no estamos dispuestos a vivir más ciertas cosas, porque sentimos que nos merecemos nuestra misma entrega, afectos, formas. Y, tercero, aceptamos a tod@s, sin tratar de cambiarlos (ni “me jorarlos” ni impulsarlos ni hacerlos crecer), porque entendemos que “nuestra forma” de ser no puede ser la regla o parámetro para todos y porque, también, abandonamos los propósitos de inducir al crecimiento, la transformación o la corrección personal de los otros -por muy buenas intenciones que haya mos tenido-, porque también descubrimos que siempre, todo intento de cambiar al otro es violento y es nuestra propia falta de aceptación de la realidad tal cual es; sin embargo, también sabemos que, el grado de entrega, la cantidad de tiempo y la profundidad con la que nos vinculemos, variará de persona a persona. Más, en términos generales, por habitar desde nuestra esencia, siempre somos: generosos, cariño sos, tiernos, sinceros, «receptivos» y alegres.

(*) Este aprendizaje, de aceptar al otro tal cual es, sin intentar cambiarlo, se enraíza profundamente en el TAO, a través de dos nociones fundamentales: Wu wei, la "no-Acción" (el no interferir) & el símbolo del Agua, porque ella toma la "forma" de cada en vase que la contiene, de cada elemento en la Naturaleza. Ambos, Wu wei y Agua, implican la más completa aceptación de lo que es, sin lucha, sin resistencia. Y la más completa aceptación es, también, el más completo amor, entrega y confianza en la Perfección de la Vida tal cual es.

PD: La Vida es siempre perfecta. Lo único que nos hace "leerla" diferente, son las "expectativas" (mentales) que les atribuímos a las circunstancias y a las personas.

(i) Entrega, quehacer y Plenitud.

Habitando desde mi más honda Armonía gozosa o Plenitud, llena de Sentido (que este continuo desplegar mi esencia receptiva, cada vez más abierta a la existencia), incide en que mi quehacer sea "entrega" y "reflejo" de quién soy en lo profundo. Esto provoca más y más plenitud. Es un "círculo virtuoso". He compuesto mi proyecto de realización perso-

nal desde lo más genuino de quién soy, porque se ha construído desde mis necesidades reales abrazadas a mi anhelo. Todo YO soy una "integración".

¿Cómo lo he logrado?
Lo he logrado estando completamente «abierta y receptiva» a quién soy y a la Vida. En la Unidad de quién soy, fluye mi proyecto personal que me integra tod@.

(j) El elemento 'clave' que articula, da forma y sentido a mi Plenitud.

El elemento 'clave' que articula, da forma y sentido a mi Plenitud, es el estar agradecid@s. Gratitud por lo que vivo a través de todo mi día. Gratitud de experimentar un 'Sentido'. Gratitud de haber elegido realizar "El Camino" de la armonía, de «lo Receptivo», el camino del Alma. Gratitud de quién soy hoy y de lo que llegaré a ser (porque siento y palpo un crecimiento continuo en mí). Gratitud de esta hondura que me lleva a vivir lo Receptivo, que es la "Tierra fértil" de mi amor y creatividad.

(k) Proceso de retroalimentación continuo de mi Plenitud.

> En esta "integración" fundamental y esencial de mi propósito externo e interno, que refleja de forma muy genuina quién soy, hace que mi-ser-en-el-mundo (quehacer y vínculos) me nutran y retroalimenten para ir forjando, cada día, una Armonía mayor y más profunda.

—

Lo RECEPTIVO, desde la Plenitud, es abordado en distintas dimensiones también:

Primero, insistir en que sólo "habitamos" en Plenitud, cuando habitamos "desde" Lo Receptivo, porque -si tuviéramos que graficarlo- lo que "provoca" la experiencia de Plenitud es el resultado de, al ser Vacío, llenarnos y vaciarnos continuamente, sin fin. En el fondo, la Plenitud es producto de ser y sentir el «flujo de la Vida» en nosotros; hasta que un día no sabemos si somos el espacio o el flujo. Ya no podemos diferenciar entre el «espacio» y el «flujo». Así, acontece la verdadera «Unión», nuestra integración más profunda. "Lo Sublime" en arte y poesía.

Segundo, comprender, definitivamente, que habitar desde «Lo Receptivo» es nuestro "Destino" más 'elevado' pero que, paradójicamente, no es un camino hacia "arriba" (como las montañas), sino hacia abajo: a nuestras "raíces". Por eso la

metáfora y símbolo del «Agua» en el Tao. El agua no busca alcanzar las alturas, porque su naturaleza es caer por el torrente, camino al mar, lo que está más "abajo". Por eso, todas las aguas conducen al mar: «Lo Receptivo». La realización de nuestra vida es estar completamente abiertos a la existencia, toda.

Tercero, la "no-resistencia" a lo que somos, necesitamos, anhelamos e intuimos desde el corazón, nos guiará para realizar -si lo elegimos- El Camino: habitar desde nuestra «Dimensión Receptiva», la única verdadera Plenitud.

_

Siempre creímos que lo que más anhelábamos era nuestra realización, la felicidad, el amor; pero descubrimos que es la Plenitud. La parado ja de la vida es que sólo la alcanzamos, no por medio de logros sociales, sino en la experiencia profunda de "habitar" desde nuestra «Dimensión Receptiva» o esencia. Alma. La Armonía es "El Camino".



Haiku *«La paz y gozo vibrante»*

21. *f*low · Pintura | Danza Consciente

Esta última y veintiunava herramienta, de «Procesos Creativos de Integración», de nuestra Psicología Taoísta, llamada "*f*low · Pintura | Danza Consciente", son estrategias que buscan entregar experiencias de trabajo, que he realizado, ya no pensando en lo individual sino en lo comunitario. Buscan constituir un «clan», que se acompaña a crecer y disfrutar, mediante lo creativo.

La primera herramienta la he compartido a través de la experiencia de la Acuarela; y la segunda herramienta, a través de la construcción de una playlist de música compartida.

Estas dos herramientas las entrego al mundo deseando que sean vividas en la propia exploración gozosa de estar creciendo juntos.

—

I Metodología de análisis e integración, de cada obra, a través de la acuarela:

El marco básico para este trabajo consiste en comprender que es el «agua» (de la acuarela) quien guía el proceso. En arte diríamos: "Es la propia obra quien guía el proceso".

Recomiendo que elijan una buena marca de acuarelas: 2 amarillos distintos, dos azules distintos y dos rojos distintos, y en función de ello, creen los demás colores. También que, aunque trabajen con colores creados, siempre, en la composición, en algún espacio aparezcan los colores puros, originales.

Todo este material reunido, se va guardando (con fechas) en una carpeta, además de ser registrarlo digitalmente: puedes crearte un Drive como lo hiciste con tu Bitácora de viaje. Será hermoso con el tiempo tener esta obra ordenada para ir viendo la transformación de tu proceso.

Lo último, es insistir en la disciplina como proceso creativo: destinar 2 o 3 días al trabajo. Y quizás, sea suficiente, componer una sola pintura cada vez, en un tiempo aproximado de 1 hora para dedicarle a todo: pintura y análisis.

—

La pauta del análisis para cada acuarela es la siguiente:

1º Intencionar lo que busco expresar (día 1).
El intencionar lo realizo previo a comenzar a pintar: puede ser resolver una pregunta, comprender una emoción, vaciarme (en el caso que me sienta muy desbordad@), etc.

2º ¿Cómo se desarrolla el proceso en ti: la experiencia? (día 1).

Describir cómo fue la experiencia de pintar o cuando estás pintando, desde los aspectos formales (propios de la acuarela) como, también, emocionales. Por ejemplo: cómo fue la transformación del color / qué te sorprendió / inquietudes que surgen o intuiciones.

3º Sensación resultante y Descubrimientos (día 2).
Este análisis lo realizas al día siguiente. A veces, se logra el primer día: varía de persona a persona. Aquí te conectas con la sensación profunda que te provocó la pintura (final resultante) ya terminada, desde donde pueden surgir descubrimientos.

4º Mensaje (s) del agua… (día 2).
Después de conectarte con la sensación resultante, preguntas al «agua» su mensaje.
Por lo general, es algo que te sorprende, algo hondo y significativo. Algo que sientes nuevo en ti. Viene de "otro" lugar, a diferencia de la sensación resultante.

5º Título de la obra (visceral).
El título surge, a veces al comienzo del proceso o al final, no hay reglas para eso. Lo que sí, no es racional y, cuando terminas completamente el análisis, te puedes dar cuenta que es el contrapunto y complemento perfecto, que cierra todo el proceso y lo completa.

II Metodología de ejercicios de integración a través de la Danza:

Mi experiencia fue invitar a un grupo a bailar, una vez por semana, y previo al encuentro le pedía a cada participante que me enviara 5 canciones de su playlist que quisiera bailar junto a otros ese día.

Era muy entretenido, porque bailarías tus canciones y otras canciones "sorpresa": algunas que no te gustarían mucho, otras te fascinarían y las disfrutarías porque no escuchabas hace tiempo.

De fondo, es aprender a fluir con todo mediante la danza con otros y gozar el proceso.

Sin embargo, se pueden intencionar, también, las reuniones de *f*low, creando distintos ejercicios para cada reunión: música romántica, o del pasado, música intensa, música reflexiva, los placeres culpables, improvisación, lo mejor del rock, jazz, etc. O, puedes buscar gatillar ciertas emociones o experiencias más específicas. Lo hermoso es esta "co-creación" conjunta.

—

Lo RECEPTIVO, desde *f*low · Pintura | Danza Consciente, es abordado en distintas dimensiones también:

Primero, recordar que una de las funciones espirituales que tiene «Lo Receptivo» es la "reunión", el re-Unir. Las dimensiones humanas de «comunidad» y «clan» son esenciales para crecer para la gran mayoría, porque tocan aspectos que, en soledad, es mucho más difícil de abordar, o más lento y prolongado.

Segundo, recordar también que, el retorno a nuestra esencia - Lo Receptivo - se vivencia más gozosamente cuando tenemos instancias de compartir su proceso, su camino con y junto a otr@s.



Haiku *«El trazo-danzante»*

III Palabras finales | Historia del muro

Hace años leí un cuento, que traza la síntesis de mis principales decisiones en la vida. Decía algo así:

> «Caminaban cuatro personas por un hermoso prado de colinas. De pronto, uno de ellos divisó a lo lejos un gran muro que se extendía por la planicie. Decidieron, entonces, ir todos a ver qué se escondía detrás de él. Al llegar al muro, ayudaron a uno de ellos para que pudiera alcanzar el borde. Así, este subió y mirando con asombro entusiasta, se despidió y saltó al otro lado. Los tres restantes quedaron atónitos, no comprendían qué sucedió. Entonces, resolvieron que otro de ellos subiera y les relatara qué se observaba al otro lado del muro. Este subió, quedó perplejo y tomado por una alegría nunca experimentada, observó a sus dos compañeros, y sin decir palabra, saltó gozoso. De esta forma, los dos que que daron estaban más perplejos que nunca, no podían entender que ni siquiera anunciaran aquello que veían. De este modo, resolvieron los dos subir. La más alta, lo haría al final para ayudar al tercero. Así, el tercero subió, y lanzó un grito de alegría al precipitarse al otro lado. Entonces, quedé tan sólo yo.

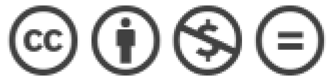
Moría de ganas de conocer el "otro lado del mundo", aquel lugar al cual tan felices mis compañeros se lanzaron sin regresar. Subí con esfuerzo el muro y alcancé su borde, me senté con una pierna de cada lado, y comencé a observar algo casi indescriptible, el paisaje más hermoso de mis ojos: no había lucha, no había esfuerzo, no habían mentiras… Se trataba de una armonía inquebrantable, de una paz permanente en medio de la más honda belleza, sin juicios y sin expectativas. Sin propósito. Un paraíso, en aparente soledad en la tierra, todo lo más profunda mente anhelado, donde ni siquiera la pregunta por el quién soy yo es importante... Entonces, sin dudar lo, me preparé a saltar, pero algo de pronto me detuvo: el amor. Y me pregunté: ¿Es el momento de 'retirarme' para siempre? ¿Qué pasa si, en vez de saltar, voy en busca de toda la Humanidad para que venga a este muro y elija si saltar o no? ¿No es este el propósito de la Poesía: dar a conocer lo 'Sublime'? Fue así, como bajé por donde subí y me puse en camino para ir en busca de todos. Ahora, escribo libros, realizo reflejos y compongo obras, todo como "mapas" a este lugar.»



Haiku *«Toda la Humanidad en mí»*

Herramientas para Transitar
Isa Motta Arata

Diseño de portada y diagramación interior: C53






ISBN 978-956-414-125-1
Galería Obra Abierta
Santiago de Chile
2022

Herramientas para Transitar
de Isa Motta Arata
fue publicado por
Galería Obra Abierta
durante la primavera de 2022

ISBN Nº 978-956-414-125-1
Santiago de Chile

COLECCIONES

Bitácora de viaje

I. La caravana
II. Inicio del viaje
III. Agua dulce
IV. Tierra Azul Prusia
V. Océano dorado
VI. Templanza
VII. An_dar
VIII. Camino de tierra
IX. El Sentido silencioso
X. El viaje de la Vida (Vie)
XI. La montaña invertida
XII. Lluvia. Círculos en el agua
XIII. ¡Manos a la obra!
XIV. Retorno de Venus
XV. El Encuentro
XVI. Cuando el Abismo baila
XVII. Nubes de mar
XVIII. Refugio atrás
XIX. La transformación del mundo
XX. Existir desde la Plenitud
XXI. Realizar el Silencio
XXII. A_Mar
XXIII. The Secret Garden
XXIV. Alquimista espiritual
XXV. A mar abierto
XXVI. Hogar
XXVII. La danza de los SIGNOS
XXVIII. Perpetuo Amanecer
XXIX. Un mundo cubierto de polen

Ψ Alquimia

Psicología, Arte & Tao
Psicología Taoísta
Herramientas para transitar
Diseño del Despliegue del Alma
Cultivo de la confianza para
un Amor incondicional
Psicoterapia Taoísta de pareja
Mensajes del Agua

Poesía & Ensayo

Cuando el pozo es el mar
en Tí, el paisaje, Todo
Integración
El Camino hacia Tí
Religare. La religión en mi Arte

Obra poética visual

Lo nuestro (1970 - 2023)
Obra anterior (1981 - 2018)
SIGNOS (2001 -)

Identidad Infinita

Identidad Infinita I
Identidad Infinita II

flow

La Memoria Agradecida



GALERIA OBRA ABIERTA